GUÍA ALIMENTARIA PARA LA POBLACIÓN URUGUAYA

Para una alimentación saludable, compartida y placentera.

2016



Ministerio de SALUD

Dirección General de la Salud
Área Programática Nutrición

Autoridades

Dr. Jorge Basso
Ministro

Dra. Cristina Lustemberg
Subsecretaria

Dr. Jorge Quian
Director General de la Salud

Coordinación técnica

Mag. Ximena Moratorio
Responsable del Área Programática de Nutrición
del Ministerio de Salud

Dra. Isabel Bove
Asesora Ministro de Salud

Equipo Técnico

Mag. Elisa Bandeira
Área Programática de Nutrición,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Mag. Virginia Vodanovich
Área Programática de Nutrición,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Lic. Gabriela Berri
Área Programática de Nutrición,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Mag. Carolina de León
Área Programática de Salud de la Niñez,
Dirección General de la Salud, Ministerio de Salud

Depto de Comunicación y Salud del Ministerio de Salud

Fotografía: Florencia Carbalho y Victoria Gazzo
Unidad Asesora en Comunicación del MIDES

Banco de Imágenes del Ministerio de Salud

Agradecimientos

A la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en Uruguay, que brindó su apoyo a través de la contratación de una consultoría técnica regional para dar inicio al proceso de actualización de la *Guía alimentaria para la población uruguaya.*

A la consultora Verónika Molina, quien compartió sus conocimientos y su vasta experiencia en la elaboración de Guías Alimentarias en América Latina y el Caribe.

Al Dr. Fabio Da Silva Gomes, asesor en nutrición y actividad física de la Organización Panamericana de la Salud, quien contribuyó en el proceso de discusión de la guía y, especialmente, en la incorporación de una nueva mirada sobre la alimentación y la nutrición.

Al Dr. Carlos Monteiro, director del Núcleo de Investigaciones Epidemiológicas en Nutrición y Salud de la Universidad de São Paulo, quien brindó su experiencia en la elaboración de la *Guía alimentaria para la población brasileña*, y tuvo la generosidad de revisar esta y realizar valiosos aportes.

A los representantes institucionales que participaron en el proceso de discusión de esta guía y que, con sus diferentes saberes, la enriquecieron.

Al Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar de la UdelaR e Instituto Nacional de Alimentación del Ministerio de Desarrollo Social, y a la Escuela de Nutrición de la UdelaR, cuyos equipos de investigación llevaron a cabo la validación de los contenidos de esta guía.

A la Dirección Uruguay Crece Contigo del Ministerio de Desarrollo Social, por su apoyo en la coordinación y financiamiento de la consultoría del Dr. Fabio Da Silva Gomes (Cooperación Técnica UCC–BID) y en la validación de los mensajes de la guía.

A las personas que participaron en los grupos focales y las diferentes consultas públicas realizadas para la validación.

Al Programa Cocina Uruguay de la Intendencia de Montevideo e Instituto Nacional de Alimentación del Ministerio de Desarrollo Social, por la elaboración y fotografía de las preparaciones que se incluyen en esta publicación.

A Unicef, por la colaboración para la elaboración de los materiales didácticos que apoyarán la difusión de esta guía.

Representantes Institucionales que participaron en el proceso de discusión de la *Guía*

Ministerio de Salud
División Fiscalización:
Claudia Boullosa
Rosana Di Landro
Luis Mele
Mariana Pereda
Lara Taroco

Departamento de Alimentos:
Nora Villalba

Área Programática del Adulto Mayor:
Mariano Silva
Dardo Roldán
Alejandra Talice

Área Programática Salud Bucal:
Alma Chiodi

Área Programática de Salud Adolescente:
Yeni Hortoneda

División Normas Sanitarias:
Dora Mira

Área Programática Enfermedades No Transmisibles:
María José Rodríguez
Graciela Herwig
Andrea Mazzei

Programa de Prevención de Enfermedades No transmisibles:
Zully Olivera
Calíope Ciríacos

Dirección Departamental de Treinta Y Tres:
Isabel Aldabe

Comisión Honoraria de Lucha contra el Cáncer:
Bibiana Sologaistoa

Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular:
Gabriela González
Cecilia del Campo

Ministerio de Desarrollo Social
Tarjeta Uruguay Social:
María Eugenia Oholeguy

Instituto Nacional de Alimentación:
María Rosa Curutchet
Joseline Martínez

Instituto del Niño y del Adolescente del Uruguay:
Fabiana Peregalli

Dirección Uruguay Crece Contigo:
Florencia Cerruti
Veronica Pandolfo
Florencia Koncke

Ministerio de Ganadería Agricultura y Pesca
Dirección General de la Granja:
Nora Enrich
Elisabeth Carrega

Infopesca
Nelson Avdalov

Ministerio de Educación y Cultura
Carlos Brasezco
Federico Medina

Consejo de Educación Inicial y Primaria
Programa de Alimentación Escolar:
Laura Estable
Caren Zelmonovich
Adriana Capel
Mariné Picasso
Sabrina Pasantes

Administración de Servicios de Salud del Estado
Programa de Alimentación y Nutrición:
Mónica Blanco

Red de Atención del Primer Nivel:
Carlos Larroque
Alfonsina Ortiz
Tania Rey
Mariana Simoncelli
Natalia Arenares
Gabriela Pravia
Analía Rosano
Virginia Natero
Ana Laura Meroni

Intendencia de Montevideo
División Salud – Programa de Nutrición:
Natalia Rey
Patricia Barreto

Servicio de Regulación Alimentaria:
Marcelo Amado
Isabel Algorta

Programa Cocina Uruguay:
Lidia Erro
Viviana Santin

Mercado Modelo:
Pablo Pacheco
Alfredo Pérez

Universidad de la República
Facultad de Veterinaria:
Rosario De los Santos
Darío Hirigoyen
Cristina López
José Pedro Dragonetti

Facultad de Química:
Adriana Gámbaro
Patricia Lema
María Antonia Grompone

Facultad de Agronomía:
Stella Reginensi
Gianfranca Camussi

Facultad de Medicina:
Departamento de Medicina Preventiva:
Cecilia Severi
Cátedra de Gastroenterología: Natalie Nabon

Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar:
Ana Giménez y Gastón Ares

Escuela de Nutrición:
Elena Ongay, Marta Elichalt, Teresa Dornell, Gabriela Fajardo, Norma González, Estela Fernández, Mónica Britz, Cecilia Piñeyro, Paula Moliterno, Marina Moirano, Ana Paula Della Santa, Claudia Fraga, Angela Torres, Florencia Ceriani, Mónica Russo, Flavia Noguera, Claudia Suárez, María Noel Acosta, Estela Skapino, Ana Laura Meroni, Rita Barboza, Sofía Remedi, Raquel Palumbo, Luisa Saravia, Virginia Reyes, Natalia Rey, Carolina Menoni, Florencia Muniz, Fernanda Risso, Pablo Pereira y Jaqueline Lucas

Universidad Católica del Uruguay
Departamento de Nutrición:
Isabel Pereyra
Beatriz Agazzi

Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas
Alejandra Girona
Virgnia Puyares

Asociación Celíaca del Uruguay
Fabiana Bentancor
Carolina Olivera
Haydee Facelli

Consumidores y Usuarios Asociados
Raquel Sánchez
Guillermo Silva

Huertas Comunitarias Montevideo
Diego Ruete

Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil
Nadya Golovchenko

Sociedad Uruguaya de Pediatría
Rosario Satriano
Cristina Estefanell

Slow Food
Laura Rosano
Paula Rama

Cómo utilizar esta guía
La *Guía alimentaria para la población uruguaya* es un material divulgativo que tiene por objeto promover una alimentación saludable, compartida y placentera.

Su contenido está organizado en tres capítulos centrales.

En «Los principios que orientaron la elaboración de esta guía» se recogen las bases conceptuales de la guía, que consideran los nutrientes, los alimentos, las combinaciones de alimentos y comidas, así como las dimensiones culturales y sociales que influyen en las prácticas alimentarias y condicionan nuestra salud.

«Las claves en tu día a día» sugiere seis mensajes sobre nuestro estilo de vida y la forma en que comemos, que nos orientan a vivir de un modo más saludable y, además, más placentero.

«Las claves en tu mesa» reúne cinco mensajes prácticos sobre cómo elegir y preparar los alimentos y bebidas que consumimos para alcanzar un mayor nivel de salud y bienestar.

En todos los casos, se ofrece información técnica clara, precisa y amigable, que opera como fundamento de las recomendaciones de la guía. Además, el lector encontrará información en los márgenes, categorizada de la siguiente forma:


Números que importan: información cuantitativa y estadística sobre hábitos alimenticios, estilo de vida, formas de consumo y otros datos de interés, que ponen en perspectiva algunas cuestiones relativas a las elecciones que determinan el modo en que comemos y vivimos.


Alerta: un llamado de atención acerca de algunos datos sobre nuestros hábitos de alimentación, en particular, y nuestro estilo de vida, en general, que nos inquietan o preocupan.


Para reflexionar: ideas y sugerencias que nos exhortan a reflexionar sobre nuestra responsabilidad acerca de las decisiones que inciden en la forma de alimentarnos y a adoptar una mirada introspectiva sobre algunas problemáticas vinculadas a cómo comemos.


Tené en cuenta: consejos y recomendaciones para poner en práctica de manera simple y facilitar la incorporación de hábitos saludables.


Recordá: una síntesis del contenido más relevante para que tener siempre presente y a mano.

Glosario: la guía cuenta con un glosario al pie de pagina donde se encuentran las definiciones de palabras poco utilizadas o que consideramos importante aclarar.

Contenido



Los principios que orientaron la elaboración de la Guía



La alimentación adecuada y saludable como derecho humano

El derecho a la alimentación adecuada comprende la disponibilidad y acceso estable y sustentable a alimentos en cantidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada, sin afectar el goce de otros derechos humanos.

La alimentación saludable, compartida y placentera es un derecho humano universal.

Uruguay adhiere y ratifica el derecho a la alimentación adecuada en los tratados internacionales y de forma implícita en la Constitución de la República y en múltiples leyes y artículos.

Para garantizar este derecho es necesario adoptar estrategias que ayuden a las personas a optar por alternativas más saludables para su vida.

Esta Guía tiene por objetivo informar a los ciudadanos uruguayos, para que busquen cambios en sí mismos y en su entorno, y exijan el cumplimiento del derecho humano a la alimentación adecuada y saludable.

Una guía alimentaria adaptada a los nuevos tiempos

Uruguay ha experimentado muchos cambios políticos, sociales, económicos y de salud, especialmente en los últimos diez años. Nuestro país ha pasado de ser uno de renta media a uno de renta alta. Se han alcanzado niveles de desempleo históricamente bajos y se evidencia un crecimiento sostenido de la participación de la mujer en el mercado de trabajo. Asimismo, los estilos de vida y, entre ellos, los patrones de conducta alimentaria y de actividad física han estado sometidos a un constante proceso de transformación.

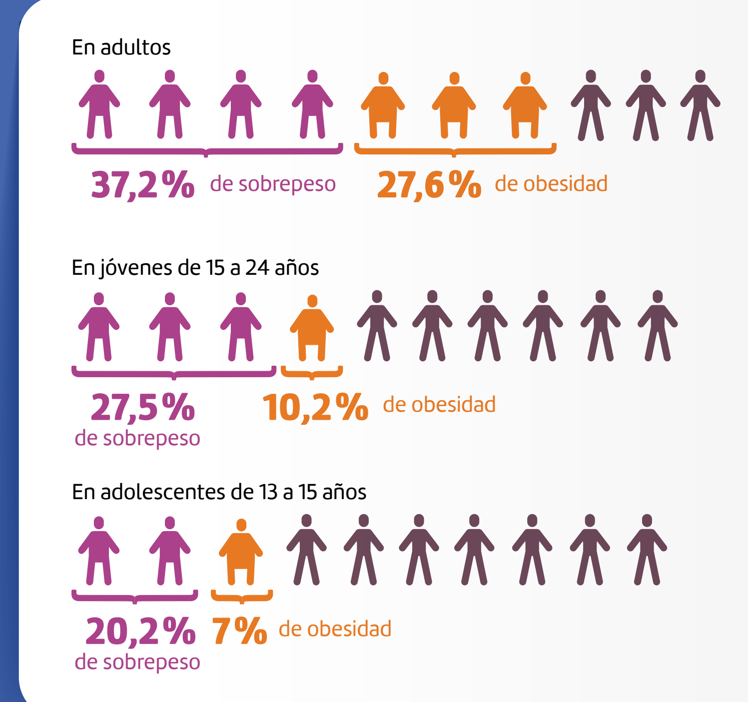
Las enfermedades no transmisibles relacionadas con una inadecuada alimentación constituyen el principal problema de salud pública. Dos de cada tres uruguayos están en riesgo de sufrir graves consecuencias a propósito de su sobrepeso u obesidad, hipertensión y complicaciones derivadas de alimentarse de forma inadecuada. Muchas de las conquistas para la salud que han contribuido a la mejora de la calidad de vida y al aumento de la longevidad se ven amenazadas por los altos niveles de sobrepeso y obesidad.



Números que importan

En el país, de cada diez adultos de 25 a 64 años cuatro presentan sobrepeso y tres, obesidad.

El sobrepeso y la obesidad afectan cada vez a más jóvenes e incluso a adolescentes y niños. Cuatro de cada diez jóvenes de 15 a 24 años y tres de cada diez adolescentes de 13 a 15 años ya presentan sobrepeso u obesidad.





Alerta

La soledad del comensal se manifiesta, por ejemplo, cuando una familia ve televisión o atiende el celular durante la cena, o cuando varias personas se sientan en la misma mesa a comer de forma aislada. De ese modo, cada uno frente a su plato y frente al televisor vacía de contenido la mesa, donde tradicionalmente no solo se servía comida sino también comentarios, recuerdos, historias que se compartían...



Recordá

Las conexiones sociales que construimos y establecemos alrededor de la mesa contribuyen a nuestro bienestar.

Por otra parte, compartir la mesa con la familia ha dejado de ser una práctica cotidiana. Cuando tenemos hambre, **picoteamos** frente a la heladera, al pasar por el quiosco, en el cine, frente al televisor, caminando o incluso conduciendo. La comida se aleja cada vez más de ser un acto colectivo para transformarse en un acto individual. La **comensalidad**, que caracterizó desde siempre al acto de comer, ha comenzado a quebrantarse. Ha nacido una nueva manera de comer a cualquier hora y en cualquier lugar.



Picoteo: comer a cualquier hora y entre comidas.
Comensalidad: compartir el acto de comer.



La alimentación es más que el consumo de nutrientes

Alimentarse significa mucho más que satisfacer el hambre, nutrir el cuerpo o prevenir y tratar enfermedades. La comida nos da placer y contribuye cotidianamente a iniciar y mantener relaciones personales, familiares y de negocios, a expresar la individualidad, el sentido de pertenencia, el amor y el cariño.

Los alimentos proporcionan los **nutrientes** —proteínas, grasas, glúcidos, vitaminas y minerales—, necesarios para mantener todas las funciones del cuerpo. Además, los alimentos aportan numerosos compuestos químicos con actividad biológica. Frutas, verduras, leguminosas, nueces y pescados contienen compuestos con propiedades **antioxidantes** y antiinflamatorias.

Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que necesitamos, por lo que para cubrir nuestros requerimientos la alimentación debe basarse en comer variado. Además, el estudio aislado de los nutrientes no ha logrado explicar totalmente la relación entre alimentación y salud. Un ejemplo de ello es que la protección que confiere el consumo de frutas y verduras contra las enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer no se replica si se administra un suplemento con los mismos nutrientes que aportan aquellos alimentos.



Recordá

El efecto benéfico sobre la prevención de enfermedades procede del alimento y de las combinaciones de nutrientes y otros compuestos químicos que forman parte de su matriz, más que de los nutrientes aislados.

Nutriente: sustancia del alimento imprescindible para realizar las funciones vitales (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales)
Antioxidante: sustancia que retrasa el deterioro y desgaste de los tejidos evitando el proceso de oxidación de las células por la acción de los radicales libres.

Revalorización la comida casera y saludable como parte de nuestra cultura

Los seres humanos somos la única especie del planeta que transforma los alimentos crudos en platos cocidos y que aplica normas específicas sobre lo que se come, cómo se prepara y cómo se consume. Dicho de otro modo: nuestra humanidad se expresa en nuestro comportamiento alimentario y en nuestras cocinas.

Asimismo, la alimentación es un elemento clave del patrimonio cultural de cada grupo social. Qué se come, cómo, dónde, con quién y lo que sentimos cuando comemos son componentes esenciales de nuestra identidad cultural.

La gastronomía del Uruguay representa la pluralidad de influencias culturales: una mezcla entre la comida de los inmigrantes europeos y las tradiciones autóctonas.

La variedad de pizzas y pastas dan cuenta de la fuerte influencia italiana; el arroz con leche, la tortilla y las croquetas, de la influencia española. La carne asada es, sin lugar a dudas, la expresión más auténtica de nuestra cultura gastronómica, fundada en una tradición ganadera. El zapallo en almíbar, el dulce de batata, el puchero, el guiso criollo son parte de nuestra identidad culinaria.

Por su parte, el mate, que tanto nos caracteriza, ya era consumido en la época precolombina por los pueblos originarios guaraníes. Fue adoptado rápidamente por los colonizadores españoles y hoy es parte de nuestro acervo cultural.

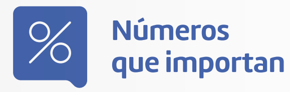


Patrimonio cultural: bienes, costumbres, tradiciones y símbolos de la herencia cultural de una comunidad, que se trasmiten de generación en generación.

Para reflexionar

La cocina, como cualquier actividad creativa, no tiene limitaciones de género. Al contrario, muchos varones han descubierto el placer en cocinar y son muy buenos haciéndolo, encargándose de las compras, experimentando con los sabores, planificando las comidas familiares.

Tradicionalmente, la cocina en los hogares uruguayos ha sido un espacio femenino. Con más de cinco de cada diez mujeres uruguayas formando parte de la población económicamente activa, debemos pensar en la cocina como una oportunidad para construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones.



Números que importan

En 2013 se consumieron 150 kg de productos ultraprocesados por uruguayo.



Para reflexionar

La comida casera preparada a partir de alimentos sin procesar o mínimamente procesados ha sido desplazada por productos ultraprocesados tales como galletitas rellenas, alfajores, postres, mezclas para tortas, pastas instantáneas, helados, nuggets, panchos, hamburguesas, papas prefritas, caldos y sopas deshidratadas, refrescos y otras bebidas azucaradas...

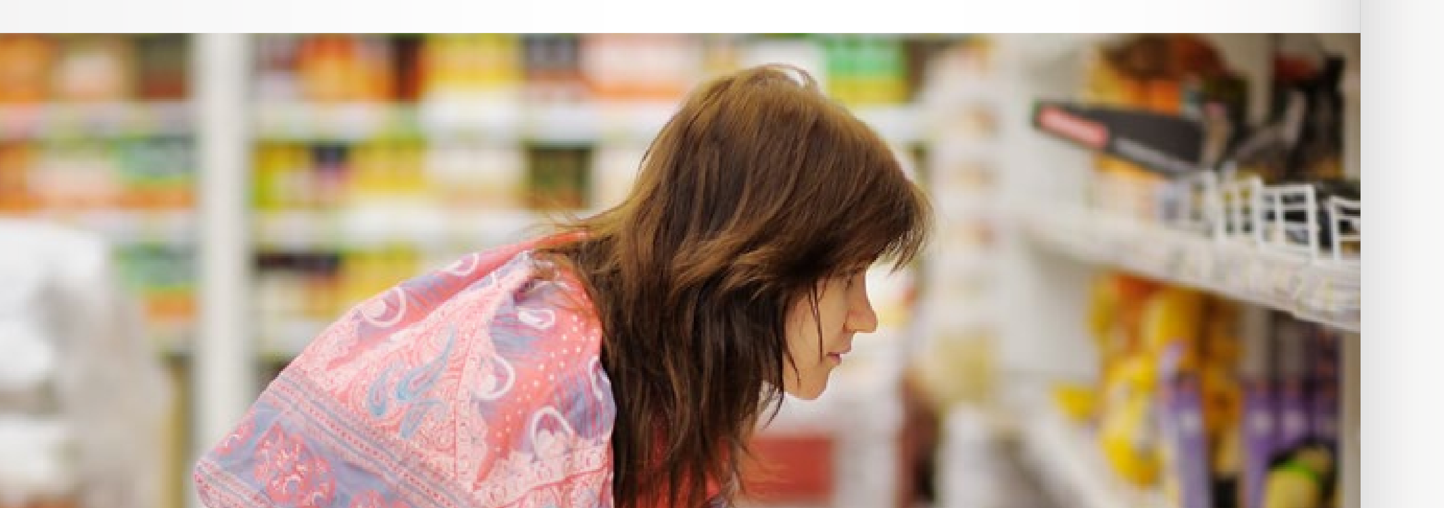
Alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados

Una gran variedad de alimentos naturales o poco procesados —en su mayoría de origen vegetal, combinados con algunos de origen animal— son la base para una alimentación nutricionalmente equilibrada y sabrosa, y culturalmente apropiada .

Sin embargo, hoy en día los productos ultraprocesados, incluidos los refrescos y la comida rápida, están desplazando a la dieta tradicional y las comidas caseras; representan una parte cada vez mayor de lo que las personas comen y beben.

Cuando hablamos de productos ultraprocesados no nos referimos al tipo de proceso de producción, sino a sus características. Están presentes en todas partes del mundo, contienen muchos ingredientes y, sobre todo, excesiva cantidad de sal, azúcar y grasa. Su consumo frecuente se ha asociado a la epidemia de la obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

En Uruguay se ha producido un vertiginoso incremento en las ventas de estos productos.



Alimentación en armonía con la biodiversidad y sustentabilidad del ambiente

Nuestra alimentación debe estar en armonía con los recursos naturales y asegurar la conservación de la diversidad biológica.

La producción de alimentos ha acompañado al ser humano a lo largo de la historia. Los modos de producción generan impactos sociales y ambientales. Los planes de uso de suelos, la diversificación agrícola y ganadera, la promoción de técnicas sustentables para la producción de frutas y hortalizas frescas, la promoción y control del uso y manejo seguro de plaguicidas, y un adecuado manejo de residuos del proceso productivo son fundamentales para alcanzar la **sustentabilidad** del sistema alimentario.

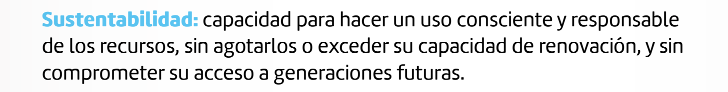
Las decisiones cotidianas de los hogares —convenidas por las preferencias alimentarias de las familias— pueden generar gran cantidad de desechos y consumo de energía y agua innecesarios.



Para reflexionar

La producción sustentable de alimentos debe proveer los alimentos necesarios, preservar los recursos naturales, ser económicamente viable y contribuir a la calidad de vida de los productores, los trabajadores y la sociedad en su conjunto.





Sustentabilidad: capacidad para hacer un uso consciente y responsable de los recursos, sin agotarlos o exceder su capacidad de renovación, y sin comprometer su acceso a generaciones futuras.



Para reflexionar

El sedentarismo se ha convertido en la segunda causa de muerte a nivel global, con similar carga de muerte que el tabaco.

Actividad física: tan imprescindible como la alimentación saludable

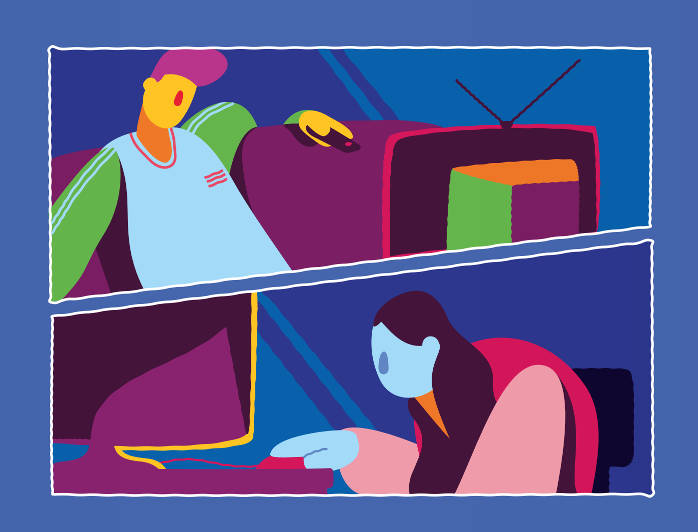
La alimentación saludable, compartida y placentera, y la práctica habitual de actividad física representan pilares para el bienestar y se traducen en una vida más saludable. Son la clave para la prevención y el control de muchas de las enfermedades que más nos afectan: obesidad, diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, artrosis, osteoporosis y algunas otras relacionadas con la salud mental.

Hoy se sabe que es necesario desarrollar más actividad física y disminuir el **sedentarismo**. Tanto este como la prevalencia de actividad física insuficiente están en aumento.



Números que importan

En el Uruguay, siete de cada diez de los estudiantes de 13 a 15 años son **inactivos** y seis de cada diez son sedentarios ya que pasan tres o más horas del día sentados.



Sedentarismo: pasar sentado períodos mayores a tres horas de forma habitual.
Inactividad: ausencia de actividad o de ejercicio físico.



Las claves en tu día a día para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera



Alerta

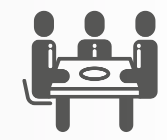
El incremento del sobrepeso y de la obesidad en nuestro país requiere un cambio en la forma en que comemos. Delante de la televisión se picotea, se toman más bebidas azucaradas y se comen más snacks. Los adultos y niños que comen y pasan muchas horas delante del televisor tienen mayor probabilidad de tener sobrepeso u obesidad.



Recordá

Cuando comemos solos, comemos más rápido y de un modo menos saludable. Elegimos con más frecuencia comida rápida y productos ya preparados listos para el consumo. ¡Tomate tiempo y disfrutá de la comida!





1. Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.

El tiempo y la atención que le dedicamos a comer, el lugar y la compañía influyen en el tipo de alimento que elegimos, las cantidades que consumimos y lo placentera que nos resulta la comida.

No es lo mismo comer en la mesa y en compañía de amigos o familiares, que apurado en el trabajo, frente a la computadora o sentado en el sofá frente al televisor.

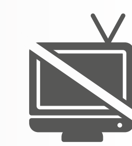
Cuando comemos rodeados de tantas distracciones no prestamos atención y nuestro cerebro no registra de modo consciente qué y cuánto alimento ingerimos.

La comida se disfruta comiendo despacio ¡y saboreándola! Si masticamos más veces, aumentamos la concentración y prolongamos la duración de la comida. Así es posible disfrutar de los distintos sabores y texturas de los alimentos.

El lugar donde comemos —sus olores, sus sonidos y su iluminación— también influyen en la cantidad de alimentos que consumimos, en la atención que les prestamos y en el disfrute que nos generan. Los lugares limpios, tranquilos y cómodos ayudan a concentrarnos en el acto de comer e invitan a hacerlo despacio, para que podamos apreciar el alimento adecuadamente: todo ello contribuye a no comer en exceso.

Por eso te sugerimos que:

Antes de sentarte a comer, prepará la mesa, apagá la televisión y los celulares. Tratá de no hacer otras actividades durante la comida. **¡Disfrutala!**







Siempre que puedas, tratá de comer en compañía. En el trabajo, buscá un lugar tranquilo e invitá a algún compañero a comer contigo.





Recordá

Combinar alimentos de origen vegetal —como verduras, frutas, porotos, lentejas y garbanzos, fideos, arroz o polenta— con alimentos de origen animal —como huevos y leche, y cantidades moderadas de carnes— se obtiene una alimentación nutricionalmente equilibrada.

Además, contribuye a la promoción de un sistema alimentario más sustentable.

2. Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.

La alimentación de nuestros abuelos, padres y madres se basaba en los alimentos naturales, es decir, aquellos que se obtienen directamente de las plantas o de los animales, como frutas, verduras, legumbres, carnes, huevos, leche, arroz, trigo, entre otros.

En algunos casos, a estos alimentos se les aplican procesos simples como pelado, molido, desecado, **fermentado**, **pasteurizado** o congelado, sin el agregado de sal, azúcar o grasas.

La alimentación basada en comidas caseras preparadas con este tipo de alimentos con poca cantidad de sal, azúcar y grasas se asocia con un buen nivel de salud y bienestar, y una incidencia más baja de enfermedades.

Esto se debe no solo a su **calidad nutricional**, sino también a los beneficios emocionales, mentales y sociales que implica cocinar nuestros propios alimentos y compartirlos con otras personas.

Por eso nuestra recomendación es que bases tu alimentación en los alimentos naturales que hemos empleado tradicionalmente en nuestra cocina.

Fermentación: proceso que permite preservar por más tiempo los alimentos. Por ejemplo, el avinagrando inhibe el crecimiento y la fermentación de la leche para obtener el yogur y el kéfir. También les da sabor, aroma y textura transformándolos en vino, cerveza y pan .
Pasteurización: proceso térmico realizado en líquidos, por ejemplo en la leche, con el objetivo de reducir la presencia de patógenos.
Calidad nutricional: depende del contenido de nutrientes de los alimentos. Los que aportan cantidades significativas de varios nutrientes se consideran de alta calidad, mientras que los que aportan solo calorías (por ejemplo, el azúcar) se consideran de baja calidad.



Alimentos naturales o mínimamente procesados

- Verduras y frutas: frescas, envasadas, refrigeradas, congeladas o deshidratadas como pasas y orejones.
- Legumbres como porotos, lentejas, garbanzos, chauchas, habas y arvejas.
- Papas, arroz (blanco, integral o parbolizado), avena, harinas (de maíz, de trigo u otras), pastas simples (frescas o secas).
- Carnes de todo tipo: vaca, cerdo, cordero, aves, pescados y otras, frescas o congeladas.
- Huevos
- Leche (pasteurizada, ultrapasteurizada o larga vida, o en polvo), yogur natural sin agregado de azúcar.
- Nueces, maníes, almendras, castañas y otras semillas sin agregado de sal ni azúcar.
- Especias y hierbas frescas o secas.
- Té, café, mate y agua potable.



Tené en cuenta

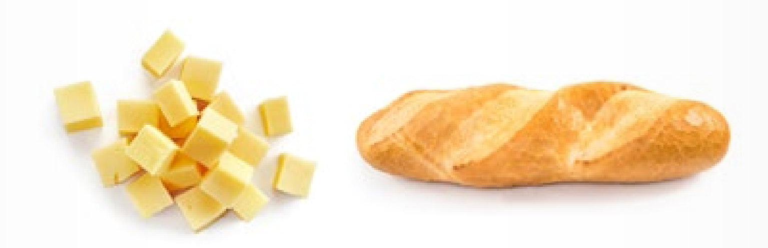
- No sustituyas totalmente la leche por el queso: consumilo en cantidad moderada y como ingrediente en preparaciones caseras elaboradas en base a alimentos naturales.
- Cuando compres quesos, elegí aquellos con menor contenido de grasa y sal.
- No abuses de los sándwiches, refuerzos o bocatas preparados con pan como sustituto de las comidas principales.
- Preferí frutas, verduras y legumbres, ya sean frescas, congeladas o deshidratadas, y consumí las conservas en forma ocasional o en pequeñas cantidades agregadas a otras preparaciones.

Los alimentos procesados

Algunos de los alimentos naturales que nos acompañan desde hace cientos de años son procesados con técnicas similares a las que utilizaban nuestras abuelas en sus cocinas. Se les agregan grasas, aceites, azúcares, sal, vinagre y otros ingredientes culinarios para hacerlos más gustosos y más duraderos. Se cuecen, secan o fermentan, y se aplican métodos de conservación como salado, salmuera, curado y ahumado.

Nos referimos a los quesos, panes, conservas de verduras, legumbres o frutas, quesos, algunos tipos de carnes conservadas en sal y pescados en sal y aceite.

Muchas veces contienen excesiva cantidad de sal, grasas o azúcar, no obstante, utilizados en cantidades moderadas y combinados con alimentos naturales, también son parte de una alimentación saludable.



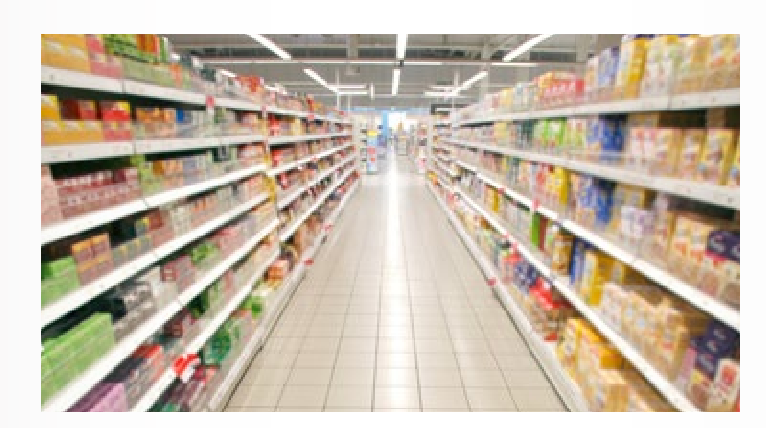


Los productos ultraprocesados

Además de los alimentos naturales y los procesados, cuando hacemos las compras nos encontramos con infinidad de productos ultraprocesados, que son ofrecidos en atractivos envases. Están diseñados para ser consumidos prácticamente sin ningún tipo de preparación culinaria y en cualquier lugar, sin necesidad de mesas, platos y cubiertos, mientras trabajamos, conducimos o vemos televisión.

Suelen ser iguales o muy similares en todo el mundo e invitan a ser consumidos de forma **impulsiva**. Las grandes empresas que los fabrican invierten muchísimo dinero en su promoción. En general, sus ingredientes son de muy bajo costo, por lo que se comercializan en envases de gran tamaño. De esta forma, favorecen el consumo de más calorías y, en consecuencia, aumentan el riesgo de padecer obesidad.

Muchas veces, sus etiquetas incluyen imágenes de alimentos naturales o destacan el agregado de vitaminas y minerales **sintéticos**, creando la falsa impresión de que son saludables.



Consumo impulsivo: consumo irreflexivo o falta de control.
Sintético: elemento químico que no aparece de forma natural.



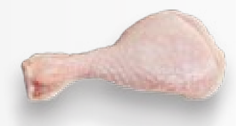
El número elevado de ingredientes y, sobre todo, la presencia de componentes con nombres muy poco familiares indican que el producto es ultraprocesado. Estos son algunos ejemplos que permiten observar la diferencia entre alimentos naturales, procesados y ultraprocesados.

CARNE

NATURAL



Ingredientes:
Carne de vaca



Ingredientes:
Carne de pollo

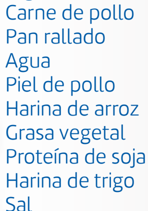


Ingredientes:
Carne de cerdo



Ingredientes:
Carne de pescado

PROCESADO

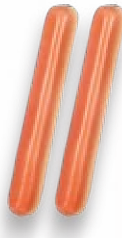


Ingredientes:
Pata de cerdo
Sal
Azúcar
Pimienta

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Carne de cerdo
Agua
Sal
Proteína de soja
Leche en polvo
Dextrosa
Fosfatos
Carragenina
Antioxidante
Nitrito de sodio

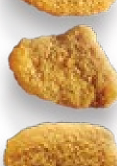


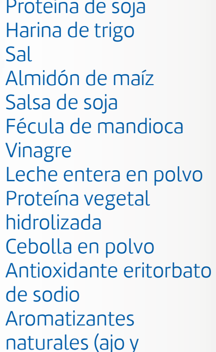
Ingredientes:
Carne vacuna
Fécula de papa
Gordura suina
Leche en polvo
Fosfatos
Sal
Dextrosa
Especias
Ácido ascórbico
Nitrito de sodio



Ingredientes:
Carne bovina
Agua
Proteína de soja
Sal
Glutamato monosódico
Polifosfato de sodio
Eritorbato de sodio
Acido nicotínico







Ingredientes:
Carne de pollo
Pan rallado
Agua
Piel de pollo
Harina de arroz
Grasa vegetal
Proteína de soja
Harina de trigo
Sal
Almidón de maíz
Salsa de soja
Fécula de mandioca
Vinagre
Leche entera en polvo
Proteína vegetal hidrolizada
Cebolla en polvo
Antioxidante eritorbato de sodio
Aromatizantes naturales (ajo y pimienta blanca)

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

TOMATE

NATURAL



Ingredientes:
Tomate

PROCESADO



Ingredientes:
Tomate
Cebolla
Sal

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Agua
Azúcar
Vinagre
Pasta de tomate
Almidón modificado de maíz
Sal iodada
Benzoato de sodio (conservante)
Saborizante idéntico al natural (tomate)
Colorante natural (color caramelo clase IV)
Saborizante artificial (cátsup)
Colorante artificial (rojo 40)

FRUTA

NATURAL



Ingredientes:
Durazno

PROCESADO



Ingredientes:
Durazno
Azúcar

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Agua
Jugo concentrado de durazno
Jarabe de maíz de alta fructosa
Azúcar
Vitaminas
Ácido cítrico
Ácido ascórbico
Eritrobato de sodio
Aromatizante



Ingredientes:
Agua
Jarabe de maíz de alta fructosa
Semillas de soja
Azúcar
Maltodextrinas
Aromatizantes
Vitaminas
Sulfato ferroso
Acidulantes
Ácido cítrico
Estabilizantes
Pestinas



Ingredientes:
Maltodextrinas
Betacaroteno
Ciclamato de sodio
Aspartamo
Acesulfame K
Gima xantán
Dióxido de titanio y tartrazina
Carboximetilcelulosa sódica

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

CEREALES

NATURAL



Ingredientes:
Harina de trigo
Hierro
Ácido fólico



Ingredientes:
Harina integral



Ingredientes:
Avena



Ingredientes:
Harina integral
de maíz

PROCESADO

Ingredientes:
Harina
Agua
Levadura
Sal

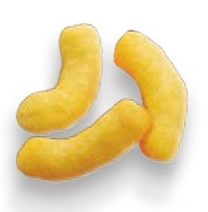
ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Harina de trigo fortificada
Cobertura símil chocolate
Azúcar
Aceite vegetal hidrogenado
Cacao en polvo
Emulsionante: lecitina de soja
Aromatizante/saborizante: vainilla
Grasa vacuna refinada
Almidón de maíz
Jarabe de fructosa
Sal
Leudantes químicos: bicarbonato de sodio y bicarbonato de amonio



Ingredientes:
Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz)
Azúcar
Almidón de maíz
Jarabe de glucosa
Aceite de palma
Fosfato tricálcico
Fosfato dicálcico
Goma arábica
Sal iodada
Saborizante artificial
Citrato trisódico
Ácido cítrico
Ácido málico
Fosfato trisódico
Colorantes
Vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas b6, b2 y b1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.



Ingredientes:
Cereal de maíz
Aceite vegetal
Maltodextrina
Sólidos de la leche
Sal iodada
Aceite vegetal parcialmente hidrogenado
Harina de soja
Queso
Glutamato monosódico
Almidón modificado
Ácido cítrico
Proteína de soja
Colorantes
Harina de maíz
Achiote
Inosinato de sodio
Ácido láctico
Guanilato de sodio

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

LECHE

NATURAL



Ingredientes:
Leche pasteurizada

PROCESADO



Ingredientes:
Leche pasteurizada
Azúcar
Fermentos



Ingredientes:
Leche pasteurizada
Fermentos
Lácteos
Cuajo
Sal

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Leche entera pasteurizada
Azúcar
Cacao en polvo
Estabilizante: carragenina
Aromatizante: esencia de caramelo



Ingredientes:
Leche pasteurizada
Suero lácteo
Azúcar
Almidón de maíz
Fermento láctico
Colorante natural
Aromatizante y saborizante artificial de durazno o frutilla

PAPAS

NATURAL



Ingredientes:
Papas

PROCESADO



Ingredientes:
Papa
Arveja dehidratada
Zanahoria
Agua
Sal
Azúcar

ULTRAPROCESADO



Ingredientes:
Papas
Aceite vegetal de girasol
Agua
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Cúrcuma
Dextrosa
Estabilizante hidroxipropilmetilcelulosa



Ingredientes:
Papa
Aceite vegetal
Maltodextrina
Sal
Sabores artificiales
Suero de leche en polvo
Glutamato monosódico
Proteína vegetal hidrolizada
Almidón
Ácido cítrico
Antiapelmazante
Colorantes artificiales
Conservante
Guanilato
Inosinato de sodio

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

BEBIDAS

NATURAL



Ingredientes:
Agua

PROCESADO



Ingredientes:
Jugo exprimido de naranja
Azúcar

ULTRAPROCESADO





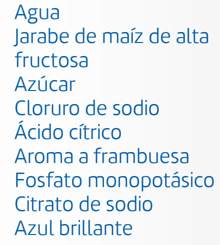
Ingredientes:
Agua
Azúcar
Jugo naranja (10 %)
Anhídrido carbónico
Sulfato de magnesio
Lactato de calcio
Vitaminas
Regulador de acidez
Citrato de sodio
Ácido cítrico
Sabor naranja
Sorbato de potasio
Edulcorante



Ingredientes:
Agua carbonatada
Azúcar
Colorante
Extractos vegetales
Acidulantes
Benzoato de sodio



Ingredientes:
Agua carbonatada
Azúcar
Jugo de limón
Cloruro de sodio
Sabor natural de naranja
Benzoato de sodio
Sorbato de potasio
Regulador de la acidez
Colorante



Ingredientes:
Agua
Jarabe de maíz de alta fructosa
Azúcar
Cloruro de sodio
Ácido cítrico
Aroma a frambuesa
Fosfato monopotásico
Citrato de sodio
Azul brillante

* Las imágenes son representativas del tipo de producto. Sin embargo, se reconoce que los ingredientes pueden variar de un producto a otro.

El procesamiento en sí mismo no determina que el alimento deje de ser saludable; de hecho, ciertos tipos de procesamiento son indispensables, beneficiosos o inocuos. Sin embargo, muchos de los productos ultraprocesados contienen más calorías, azúcar, sal y grasas de mala calidad que los alimentos naturales y las comidas caseras. Además, como conservan muy poco de la matriz del alimento natural, son pobres en fibras y en muchas de las sustancias **bioactivas** y antioxidantes.

Para que el producto tenga una larga vida útil, se utilizan grandes cantidades de sal y se emplean grasas resistentes a la oxidación —como las **grasas trans**—, que tienden a obstruir las arterias. La sal, además de extender la duración del producto, se usa para intensificar el sabor (incluso el dulce) y para cubrir otros sabores desagradables que se generan en el procesamiento.

Utilizando azúcares, grasas, sal y varios **aditivos**, se exacerba el sabor de los productos ultraprocesados, tanto que pueden incluso inducir un hábito.



Alerta

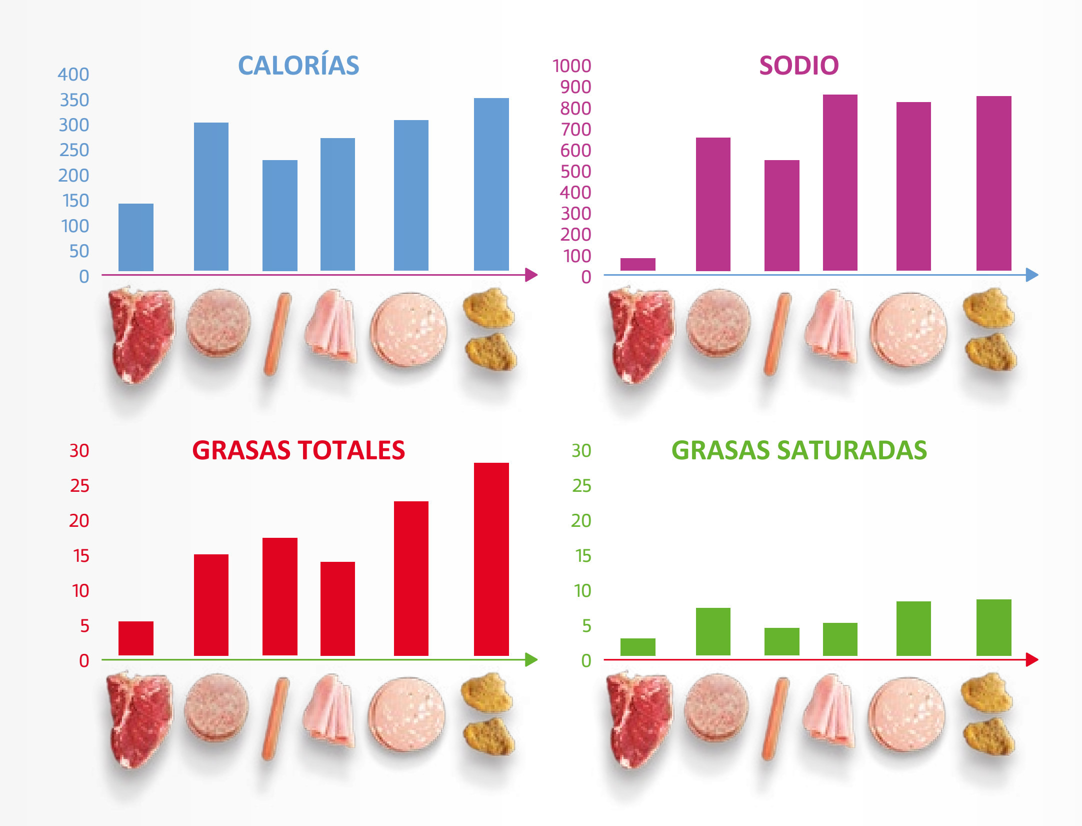
Además de la excesiva cantidad de sodio, grasas y azúcares que contienen, los productos ultraprocesados «engañan» los mecanismos que regulan el apetito. Poseen ciertas características que hacen que el cerebro y el aparato digestivo subestimen las calorías que ingerimos, entonces no se desencadena la señal que indica que estamos satisfechos o se desencadena tardíamente.

Como resultado, al comer este tipo de productos tendemos, sin darnos cuenta, a comer más de lo necesario, lo que nos predispone a la obesidad .

Bioactivos: cumplen funciones que promueven la buena salud. Están en estudio para la prevención del cáncer, las enfermedades del corazón y otras. Incluyen el licopeno, el resveratrol, los lignanos, los taninos y los indoles.
Grasas trans: tipo de grasa que se forma a nivel industrial cuando el aceite líquido se transforma en una grasa sólida por añadidura de hidrógenos.
Aditivo: sustancia que se le agrega a los alimentos y bebidas para modificar su color, sabor o textura y facilitar su procesamiento y conservación.

Estos son solo algunos ejemplos de la cantidad excesiva de calorías, sodio, grasas y azúcares de algunos productos ultraprocesados de consumo habitual, comparados con alimentos naturales, alimentos procesados y preparaciones caseras .

Calorías , sodio (mg) y grasas (g) en 100 g de:
carne vacuna, hamburguesas, panchos, jamón cocido, mortadela y nuggets



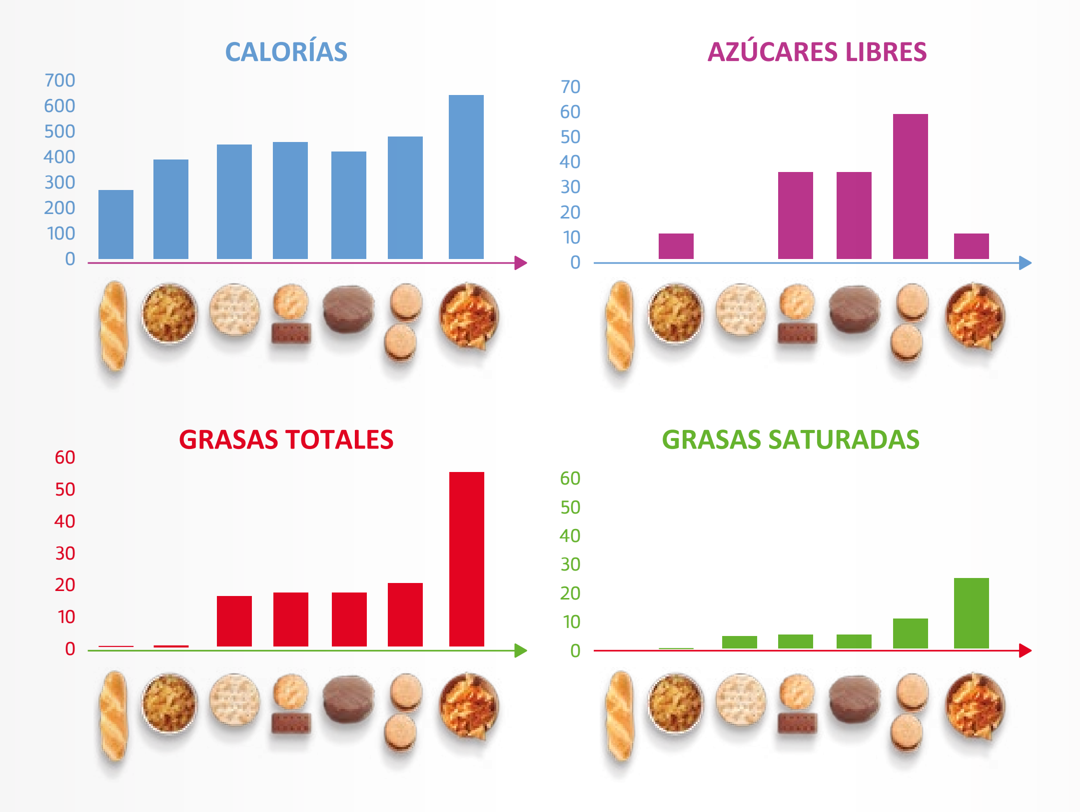
* Los valores de los nutrientes que se incluyen en las gráficas son promedios. Se reconoce que existen variaciones entre distintos productos.

Calorías , sodio (mg) y grasas (g) en 100 g de:
guisos, estofados, cazuelas; pastas rellenas con salsa o tuco; pizza; papas prefritas congeladas; y hamburguesas al pan



* Los valores de los nutrientes que se incluyen en las gráficas son promedios. Se reconoce que existen variaciones entre distintos productos.

Calorías , azúcar agregado (g) y grasas (g) en 100 g de:
pan, cereales de desayuno, galletitas al agua, galletitas dulces, alfajores, galletitas rellenas y snacks



* Los valores de los nutrientes que se incluyen en las gráficas son promedios. Se reconoce que existen variaciones entre distintos productos.

EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:

 Papas fritas
 Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres
 Snacks
 Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas
 Alfajores y galletitas rellenas
 Helados y golosinas
 Caldos y sopas instantáneas y aderezos

3. Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas

El desayuno es la comida más importante del día

Tras el ayuno, el desayuno nos proporciona la energía y los nutrientes para hacer frente al día. Además, nos ayuda a mantener un peso apropiado y a mejorar el rendimiento físico y mental. Saltearse el desayuno produce decaimiento, falta de concentración y ¡mal humor!

Como se trata de la principal comida del día, es necesario tomarse el tiempo cada mañana para comenzar el día. El obstáculo principal para no comenzar el día con el desayuno es la falta de tiempo. Una buena estrategia para incorporar el hábito es dejarlo pronto en la noche anterior y levantarse quince minutos antes.

En el desayuno no debe faltar el lácteo, el pan y la fruta que más te guste.

La leche, el yogur, el queso y la ricota aportan calcio y vitaminas A y D. Sin **lácteos** en el desayuno es difícil alcanzar las tres porciones que precisamos por día para mantener la salud de los huesos.

Lácteos: alimentos como la leche y sus derivados, generalmente fermentados, tales como los yogures y los quesos.

¿Por qué recomendamos los lácteos?

Si bien algunas culturas obtienen el calcio de otras fuentes alimentarias, dos terceras partes del calcio que consumimos los uruguayos proviene de los lácteos.

Todos son ricos en calcio, a excepción de la manteca y la crema de leche. La leche descremada tiene la misma cantidad de calcio y proteínas que la entera, pero menos calorías porque perdió la grasa.

Algunos yogures, leches saborizadas y bebidas lácteas contienen excesiva cantidad de azúcar. Por lo tanto, es recomendable leer la etiqueta y elegir aquellos con menor contenido.

Si tenés intolerancia a los lácteos, es conveniente realizar una consulta con nutricionista para que te oriente sobre cómo puedes sustituirlos.



Recordá

Un desayuno completo y balanceado incluye algún lácteo, una porción de fruta y algún panificado.




Mejor consumir la fruta que el jugo.

Además, el desayuno es una excelente oportunidad para aumentar nuestro consumo de frutas. No es recomendable sustituirlas por jugos, ya que pierden algunas de sus propiedades como la fibra. Menos aún por jugos industrializados que generalmente contienen azúcares o jarabe de maíz de alta fructosa. Todas las frutas son buenas: elegí las que más te gusten. Si no tenés el hábito de consumir frutas frescas con el desayuno, podés incorporarlas a media mañana.

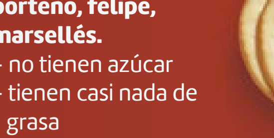
El otro componente de un desayuno completo son los panificados. Consumir pan, avena o tortas caseras permite obtener la energía que el organismo necesita después del ayuno. Además, si los elegimos integrales aportan más fibra. Agregar semillas o nueces hace que el desayuno sea más nutritivo. No sustituyas el pan por bizcochos, alfajores o galletitas dulces y rellenas, ya que tienen excesiva cantidad de azúcar, grasas y calorías.



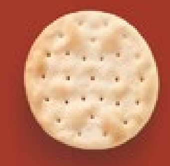
Tené en cuenta



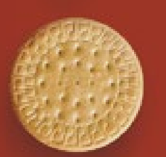
Pan francés: flauta, porteño, felipe, marsellés.
- no tienen azúcar
- tienen casi nada de grasa



Galletas marinas y malteadas
- no tienen azúcar
- 10 % de grasa



Galletitas al agua
- no tienen azúcar
- entre 13 y 15 % de grasa



Galletitas tipo María
- tienen azúcar
- casi 20 % de grasa



Bizcochos de panadería
- entre 25 y 30 % de grasa



Galletitas rellenas
- principal componente: azúcar 25 % de grasa

Estos son algunos ejemplos de desayunos para que elijas los que más te gusten.



Té con leche, tostadas integrales, manteca y dos ciruelas.

Si tenés el hábito de comer pan con manteca, untalo con una capa bien fina y preferí la leche descremada. Si nunca probaste el pan con aceite de oliva te sugerimos que lo hagas: es una opción saludable y un sustituto perfecto de la manteca. La palta también es rica en grasas saludables y se puede utilizar pisada para untar el pan.



Mate, tostadas integrales, ricota o queso y manzana.

Elegí quesos con poca grasa y sal. Una buena opción es la ricota.

Café, dos tostadas de pan flauta, ricota o queso, licuado de fruta hecho en casa.



El pan flauta no tiene grasa ni aditivos ni conservantes.



Yogur natural, avena, manzana rallada y miel.

Siempre que sea posible consumí yogur natural, que no tiene agregados de azúcar. Podés hacerlo en casa, agregándole un vaso de yogur comprado a un litro de leche tibia.

La avena es un cereal integral rico en fibra que ayuda a regular la sensación de apetito y aporta muchas vitaminas (en especial E, B1 y B2) y minerales.

Café con leche, naranja y pan integral con mermelada.

El pan integral aporta más fibra y vitaminas. Animate a prepararlo en casa y agregale semillas de sésamo, girasol, chia, nueces, almendras o las que más te gusten.



Recordá

El sobrepeso y algunas carencias específicas de nutrientes están relacionados con haber perdido la rutina de las comidas y haberlas sustituido por el picoteo.

Procurá mantener un horario para tus comidas y no te saltees ninguna. ¡Que el picoteo sea la excepción!

No te saltees las comidas principales

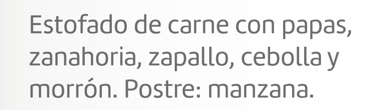
Nuestras familias tradicionalmente compartían las comidas principales en un horario establecido. Hoy, sin embargo, este hábito se ha perdido; es frecuente que se omitan las comidas y se sustituyan por el picoteo. Las comidas realizadas en horarios más o menos fijos, consumidas con atención y sin apuro favorecen la digestión y evitan que se coma más de lo necesario.

Cuando pasamos muchas horas sin comer, tendemos a picotear —especialmente cuando tenemos al alcance de la mano productos en atractivos envases y con sabores acentuados como snacks, chocolates y golosinas—. Mantener una rutina de comidas es un buen mecanismo para controlar cuánto comemos.

Estos son algunos ejemplos para el almuerzo y la cena: se puede observar cómo los tradicionales platos de las familias uruguayas pueden constituir, con pequeñas modificaciones, la base de una alimentación saludable.

En tus comidas de olla, agregá más verduras y legumbres, y menos panceta y chorizo.





Estofado de carne con papas, zanahoria, zapallo, cebolla y morrón. Postre: manzana.



Guiso de lentejas o de porotos con cebolla, morrón, zanahoria, calabaza y arroz integral. Postre: naranja.



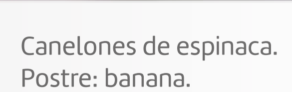
Guiso de carne (vacuna magra o de pollo), arroz y verduras (cebolla, morrón, zanahoria, boniato, zapallo). Postre: pera.

Las pastas, la polenta y las salsas permiten incorporar gran variedad de verduras. Animate a probar nuevas recetas.









Canelones de espinaca. Postre: banana.

Sopa de verdura, tallarines con salsa de tomate y brócoli, y queso. Postre: naranja.

Ensalada de repollo y zanahoria, polenta con tuco. Postre: mandarina.

Aumentá cada día la cantidad de verduras y de pescado en tu mesa.







Zapallitos rellenos de carne, arroz integral, ensalada. Postre: frutillas.

Tortilla de papa con ensalada de brócoli, choclo y tomate. Postre: pera.

Tarta de pescado, ensalada de tomate, lechuga y remolacha. Postre: melón.

4. Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.

Todas las familias tenemos recetas que han impregnado nuestra historia. Sabemos de la capacidad del olfato para traer recuerdos: la torta de la abuela, el arroz con leche de la tía o los estofados del vecino tienen profundas raíces en nuestro cerebro.

Sin embargo, el ritmo de la vida actual ha provocado que se pierda el olorcito rico a comida casera en algunas de nuestras cocinas. A través de esta guía, también queremos invitarte a descubrir el gusto por la cocina y transmitirte que con recetas simples y fáciles se puede cocinar ¡y comer rico, sano y nutritivo!

Cuando cocinamos en casa podemos elegir con libertad los ingredientes y las formas de cocción, así como agregar menos sal y azúcar. En otras palabras, preparar comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

Pensar entre todos qué se va a comer o compartir la compra y la preparación de las comidas, e incluso el lavado de los platos, fortalece los vínculos y la convivencia familiar. Lo que podría resultar tedioso se transforma en una oportunidad para charlar, intercambiar opiniones y disfrutar de la comida casera. Por eso te recomendamos que compartas con los integrantes del hogar la planificación, la compra y la preparación de las comidas.

La falta de tiempo, tanto para los varones como para las mujeres, es uno de los obstáculos más frecuentes al que nos enfrentamos día a día. Planificar las comidas de la semana y organizarte en función de ello es una buena forma de disfrutar más la cocina en casa. Además, no es necesario cocinar como los grandes cocineros para alimentarnos rico y en forma adecuada.





Recordá

Compartir las responsabilidades hace que la tarea sea más fácil y gratificante para todos. La cocina es un arte creativo tanto para varones como para mujeres. ¡Disfrutémoslo!



Algunos consejos para facilitar la tarea

Lavá por adelantado las verduras y las frutas, y guardalas adecuadamente.

Dejá los porotos, garbanzos o arvejas en remojo por algunas horas. Cociná más cantidad de la que vas a utilizar y guardalos fraccionados en el freezer para una próxima ocasión.

Picá y congelá cebolla y morrón para tener como base para salsas, guisos, cazuelas, etc.

Congelá en forma fraccionada la acelga o espinaca hervida, la zanahoria y el brócoli. Las tendrás a mano para preparar pascualina o tartas.

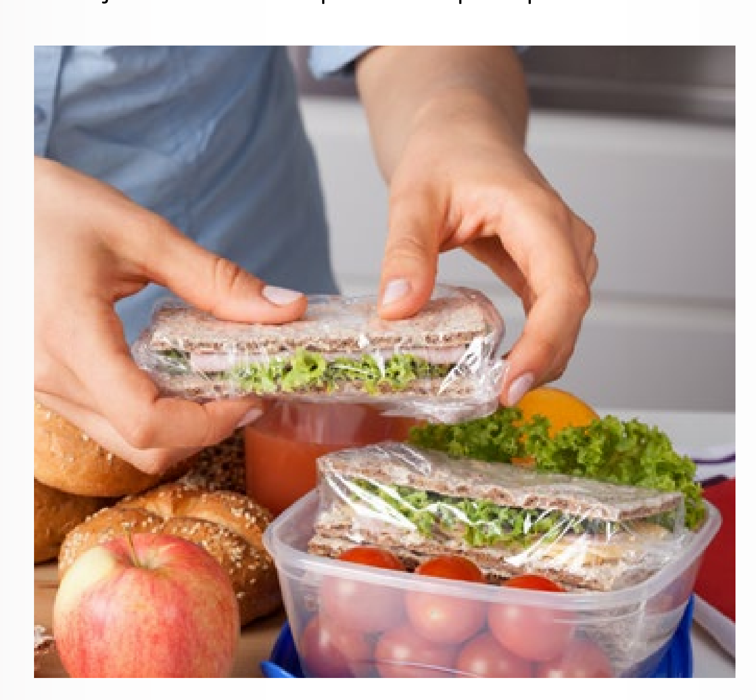
Prepará y congelá comida para la semana, por ejemplo: tartas de verdura, milanesas de diferentes carnes, pollo asado.

Aprovechá los vegetales congelados que están en venta en el mercado. Son naturales; solo han sido sometidos a un tratamiento térmico que no afecta su valor nutricional.

Actualmente es habitual que, durante la jornada de trabajo, tengamos que comer en restaurantes o bares. Si ese es tu caso, lo más conveniente es que selecciones aquellos que te ofrecen preparaciones de tipo casero a base de alimentos naturales o mínimamente procesados. Siempre que sea posible, evitá los locales de comida rápida.

Lo más aconsejable es que prepares tu vianda el día anterior: si te organizás, es posible invertir tiempo para preparar en casa una vianda para llevar al trabajo. Casi siempre, se puede preparar a partir de la cena elaborada la noche anterior.

Cuando calientes los alimentos en microondas verificá que los envases sean aptos: preferí material de vidrio, loza, cerámica o plástico apto para microondas. No utilices los envases o las bandejas descartables de plástico o espuma plast.





Alerta

Las papas fritas, las hamburguesas, el choripán, los panchos y los sándwiches calientes contienen excesiva cantidad de calorías, grasas y sal.



Tené en cuenta

No concurras a almorzar o cenar con un apetito desmesurado y procurá que la comida sea liviana si debés volver a trabajar.

Ideas para preparar viandas saludables:



Empanadas de pescado al horno, ensalada de chauchas, choclo, morrón, brócoli aderezado con aceite y semillas de sésamo tostado. Postre: yogur descremado con frutas picadas (frutillas y banana).



Pastel de carne, espinaca y zanahoria con salsa blanca. Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla. Postre: ensalada de frutas.



Milanesa de berenjena, zucchini o zapallito al horno. Arroz. Ensalada de lentejas, cebolla, tomate, perejil y cubitos de queso aderezada con aceite. Postre: pera.



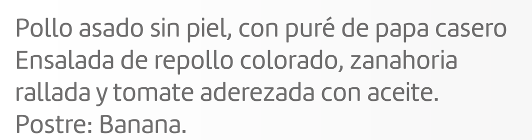
Milanesa al horno de pescado, pollo o carne. Zapallo o calabaza en trozos asada con aceite Ensalada de repollo y zanahoria.
Postre: manzana.



Tarta de verduras (zapallitos, zucchinis, acelga, puerros o berenjenas, con cebolla, morrón, huevos y queso) con semillas de chía.
Ensalada de cebolla y tomate. Postre: mandarinas.



Salpicón de pollo, arroz, morrón rojo, morrón verde, granos de choclo, zanahoria, arvejas, apio, cebolla y nueces picadas, aderezado con aceite y semillas de sésamo.
Postre: frutillas y naranjas picadas.



Pollo asado sin piel, con puré de papa casero Ensalada de repollo colorado, zanahoria rallada y tomate aderezada con aceite.
Postre: Banana.

Algunas ideas para cuando tenés que recurrir a los refuerzos, sándwiches o bocatas:





Bocata multicolor: pan integral, trozos de pollo o pescado, aros de cebolla, lechuga, zanahoria rallada, morrón en tiras, brócoli, huevo duro en rodajas, aderezado con aceite.

Bocata: pan de flauta, trozos de pollo o pescado, chauchas, lechuga, zanahoria rallada, morrón en tiras, remolacha, aderezado con aceite.



Para reflexionar

Ha llegado la hora de revalorizar la alimentación en nuestras vidas y conceder mayor relevancia al proceso de comprar, preparar y comer alimentos hechos en casa.

Los rellenos de verduras pueden ser muy variados: cebolla, zanahoria, pepino, remolacha, choclo, espinaca o acelga, hongos, morrones, apio... Animate a variar e incorporá otras verduras además de los clásicos lechuga y tomate. Acompañar las verduras con ricota es una excelente combinación, sobre todo si se realza su sabor con hierbas aromáticas como albahaca o ciboulette, o con frutas secas como nueces. En lugar de fiambres, preferí las fetas de carnes blancas o rojas, pescado y huevo. Si elegís fiambre, con una feta fina es suficiente, y es recomendable sacarles la grasa visible. Acompañarlos con verduras variadas aumenta el volumen y brindan saciedad.

5. Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.

La publicidad induce a creer que los productos que promueve son de mejor calidad, que nos hacen más felices, atractivos, fuertes o sanos, o que son necesarios para hacer deportes o actividad física. Tené siempre presente que la función de la publicidad es aumentar la venta, no informar ni educar.

Por la influencia que ejercen en la elección de las compras de las familias, las niñas y los niños son el principal público objetivo de la publicidad de alimentos. En la niñez, se están formando hábitos de consumo que podrán prolongarse por el resto de sus vidas, lo cual resulta muy atractivo para las empresas.

Los mensajes publicitarios de alimentos dirigidos a este público son repetitivos y dominantes, e integran gran parte de sus entornos cotidianos.

La televisión es el canal de comunicación más utilizado para la promoción de alimentos dirigida a la niñez. Pero también hay otros medios como las redes sociales —Facebook, Twitter, Instagram, entre otros— y la promoción en escuelas, guarderías, bibliotecas, parques y eventos deportivos, musicales y recreativos. Muestras gratis, regalos, descuentos, envases atractivos y ubicación de los productos en puntos estratégicos de los supermercados son algunas de las técnicas de venta más utilizadas.

Te recomendamos que limites la cantidad de tiempo que tus hijos pasan viendo la televisión y en internet. No estarán tan expuestos a la publicidad y serán más activos.



Alerta

Las niñas y los niños más expuestos a la publicidad solicitan la compra con mayor frecuencia de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas, azúcares o sal.

Las empresas cada vez invierten más dinero en la promoción de sus productos envasados y listos para consumir. Progresivamente están sustituyendo a los alimentos naturales preparados en el hogar. Un cambio tan radical en la alimentación humana no se había observado desde que se sustituyó la caza y la recolección para pasar a la agricultura. Los efectos se manifiestan en la epidemia de la obesidad, cuyas consecuencias ya se han convertido en el mayor problema de salud pública de muchos países, incluido el Uruguay.



A su vez, existe la percepción de que la alimentación saludable es excesivamente cara. Si bien es verdad que algunos alimentos naturales —como ciertas frutas y verduras— pueden tener un costo mayor en algunas estaciones del año en comparación a ciertos productos ultraprocesados, esto es solo una verdad a medias. La realidad es que, en nuestro país, el costo de una alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados es más bajo que el de una alimentación basada en productos ultraprocesados.

Esto puede estar relacionado con que muchas veces la publicidad transmite la idea equivocada que para alimentarnos bien debemos adquirir productos ultraprocesados «enriquecidos» con vitaminas, minerales y otros nutrientes, o productos «light». Este mensaje es erróneo: una alimentación basada en una gran variedad de alimentos naturales provee todos los nutrientes necesarios.

Asimismo, no creas en las promesas de productos para la «pérdida rápida de peso», «sin dietas ni ejercicios», «sin riesgos para la salud» o que son la «solución para la diabetes» o para «combatir el cáncer». Recordá que no existen los alimentos ni los productos mágicos.



Para reflexionar

La publicidad explota las creencias irracionales, los deseos y las ilusiones. Muchas veces da información ambigua o que no se basa en ninguna evidencia científica. En general, se vale de los medios que a los niños más les gustan: regala premios y juguetes coleccionables, usa personajes y personas admiradas por los niños como los jugadores de fútbol o los dibujos animados.



Recordá

Como ciudadanos tenemos el derecho al acceso a información confiable y suficiente para elegir bien informados.



6. Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

El movimiento y la práctica regular de la actividad física nos aporta beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que contribuyen a prolongar y a mejorar la calidad de nuestras vidas.

Cuando practicamos actividad física mejoramos nuestro estado de ánimo y disminuimos el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, así como también aumentamos nuestra autoestima.

La actividad física representa una vivencia personal y una oportunidad para disfrutar del entorno y para interactuar con otras personas. Además, es esencial para el mantenimiento y la mejora de la salud a cualquier edad porque:

- reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión, cáncer de colon y diabetes;
- ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal;
- fortalece los músculos y los huesos, aumentando la densidad ósea.



Ideas para que te muevas un poco más cada día

En el hogar:

- realizar tareas de jardinería
- limpiar la casa
- subir escaleras
- lavar el auto
- pasear al perro

En el tiempo libre:

- usar los parques y plazas
- aprovechar las ciclovías y gimnasios al aire libre
- unirse a clubes, gimnasios o plazas de deporte
- realizar paseos caminando o en bicicleta, en familia o con amigos

En el transporte:

- utilizar la bicicleta o caminar, ya sea como único medio de trasporte o combinado con otros
- bajarse dos o tres paradas antes del destino o dejar el auto estacionado más lejos
- llevar a los niños a la escuela caminando o en bicicleta





Recordá

La actividad física de intensidad moderada se caracteriza por el aumento de la sensación de calor y el inicio de una ligera sudoración; el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa, pero aún te permiten hablar.
La actividad física de intensidad suave se caracteriza por el inicio de sensación de calor y un ligero aumento del ritmo de la respiración y de los latidos del corazón.

La actividad física beneficiosa para la salud es aquella de intensidad moderada que se realiza diariamente, o casi todos los días, con una duración mínima de 30 minutos. Este tiempo mínimo de actividad física diaria es esencial.

Los ejercicios y actividades de menor frecuencia —dos o tres veces por semana— pueden mejorar la forma física, pero tienen efectos menos importantes para la salud.

La duración aconsejada depende de la intensidad. Si no es posible realizar actividad física de intensidad moderada, se pueden realizar 60 minutos de intensidad suave. Para conocer la intensidad de la actividad física conviene preguntarse: ¿cuál es mi temperatura?, ¿cómo se encuentra mi respiración?, ¿a qué ritmo late mi corazón?





Tené en cuenta

Los niños necesitan participar en actividades físicas de intensidad moderada durante una hora por día. Además, al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas deben ayudar a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.



Recordá

Para no cansarse es bueno ir de menos a más: al practicar actividad física diariamente y al propio ritmo se mejora la capacidad física y se puede ir aumentando la intensidad de forma progresiva.
Las pequeñas cosas de la vida son las que más cuentan. Y lo mismo ocurre con la actividad física: con pequeños cambios se consiguen grandes resultados.



Números que importan

10’ + 10’ + 10’ = 30’ Actividad física diaria

Si dividís tu actividad en dos o tres caminatas o paseos en bicicleta de 10 minutos o más, obtenés el mismo beneficio que si lo hacés en una sola sesión de 20 o 30 minutos.

Por lo tanto, con un paseo de 10 minutos a paso ligero antes del desayuno, más una carrerita de 10 minutos por la tarde y un paseo de 10 minutos después de cenar ya habrás hecho la actividad diaria mínima necesaria para mantenerte sano.

Además, practicar la actividad física no es suficiente: también es necesario evitar el sedentarismo.

Por lo tanto, te recomendamos que evites pasar períodos sentado mayores a dos horas.





Algunas ideas para evitar el sedentarismo:

En el trabajo o centro de estudio:

- caminar cinco minutos por cada hora sentado
- realizar reuniones de pie
- hablar por teléfono caminando
- buscar la comida fuera en vez de pedir delivery
- usar las escaleras
- realizar pausas activas
- inscribirse en los grupos deportivos del trabajo, escuela o liceo
- aprovechar los recreos y tiempos libres para moverse (jugar, caminar, estirar)

En casa:

- levantarse del sillón
- pararse en cada tanda televisiva
- pararse para hablar por teléfono





Las claves para alcanzar una alimentación saludable y placentera en tu mesa



Tené en cuenta

- No esperes a tener sed. ¡Recordá tomar agua! Si tomás poca, disminuye tu rendimiento físico y mental.
- Si vas a permanecer largas horas fuera de tu casa o vas a caminar, andar en bicicleta o hacer deporte, llevate siempre una botella de agua fresca.



1. Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.

El agua es imprescindible para la vida. Está presente en todos los procesos vitales. Regula la temperatura corporal y es esencial para el correcto funcionamiento de los riñones, el intestino y el cerebro. Favorece la eliminación de las toxinas, cuida la piel y nos ayuda a rendir más física y mentalmente.

El agua que se pierde a través de la respiración, la orina, el sudor y las deposiciones debe ser repuesta. La cantidad de agua que necesitamos varía según la edad y el peso, así como también depende del clima y de la intensidad de la actividad física que realizamos. En cantidad suficiente, el agua no solo nos quita la sed, sino que nos protege y nos da bienestar.

El bajo consumo de agua produce problemas en los riñones y en el intestino, dolor de cabeza y fatiga. La deshidratación también causa la pérdida de la protección salival contra el desgaste, la erosión y la abrasión de los dientes. Por todo esto es tan importante tomar agua luego de hacer deportes.

Es necesario recordar tomar agua y no esperar a tener sed para hacerlo, ya que sentir sed es un signo incipiente de deshidratación. El agua potable de la canilla o embotellada es la mejor opción para hidratarse.



Jugos de fruta

Los exprimidos y jugos de fruta, a pesar de que tienen vitaminas y minerales, pueden contener tanta azúcar y calorías como los refrescos. Además, muchos jugos elaborados por la industria tienen azúcar agregada o jarabe de maíz de alta fructosa. Por eso te recomendamos que elijas las frutas naturales.

Té, café y mate

El té, el café y el mate también son buenas opciones para la hidratación. No les agregues azúcar ni los tomes muy calientes. Si estás embarazada, reduce su consumo.

Refrescos y otras bebidas industrializadas

Los refrescos, los jugos artificiales, las aguas saborizadas, los jugos de fruta industrializados y las bebidas energizantes y para deportistas contienen azúcar y, muy frecuentemente, **jarabe de maíz** alto en fructosa. Ambos aportan calorías de manera innecesaria, que provocan aumento de peso.

Cuando tomamos un refresco de 600 ml —el tamaño más vendido en Uruguay— estamos consumiendo más de 60 g de azúcar. Esto equivale a 12 cucharaditas de azúcar y más de 250 calorías.

El cerebro tiene poca capacidad para «registrar» las calorías de los refrescos y otras bebidas azucaradas. Esto se debe a que, en comparación con los alimentos, no generan la misma saciedad e incentivan al consumo desmesurado. Por eso predisponen al sobrepeso.

Tené en cuenta

Si a tu dieta diaria le agregaras el consumo de una lata de refresco azucarado, podés ganar hasta dos kilos y medio de peso al año.

Además, el consumo de refrescos se asocia con un mayor riesgo de caries dental y una reducción de la resistencia ósea.

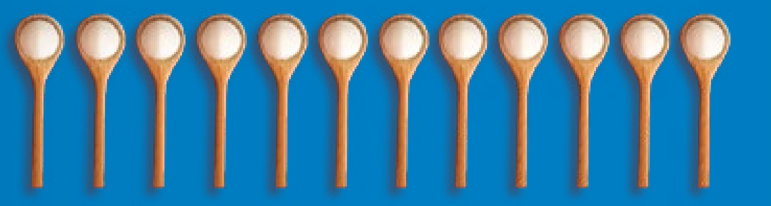
Por otro lado, las bebidas saborizadas con edulcorantes «bajos o sin calorías» tampoco son una opción saludable. El consumo habitual de estos productos aumenta nuestra preferencia por el sabor dulce. Esto es particularmente importante en niños, adolescentes y jóvenes, ya que desarrollan preferencia por bebidas dulces, rechazando el agua y resultándoles difícil disfrutar el sabor de las frutas naturales. Por tanto, los productos con edulcorantes no tienen efecto protector contra el aumento de peso y la obesidad, sino que están asociados con un mayor riesgo.

Por eso te recomendamos que prefieras siempre el agua a otras bebidas: no contiene azúcar, edulcorantes, ácidos o **cafeína**.

Jarabe de maíz: edulcorante líquido, creado a partir del almidón o fécula de maíz.
Cafeína: estimulante del sistema nervioso central que produce un efecto temporal de restauración del nivel de alerta y eliminación de la somnolencia.

¿Le agregarías 12 cucharaditas de azúcar a tu bebida?







Alerta

El jarabe de maíz de alta fructosa es usado por la industria por su alto poder endulzante. Su consumo excesivo es peligroso para la salud porque se metaboliza directamente en el hígado y eleva las grasas en sangre. Las bebidas que contienen simultáneamente azúcar y jarabe de maíz de alta fructosa producen un efecto doblemente negativo y se asocian con la aparición de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico.



Tené en cuenta

Si estás habituado a tomar refrescos, podés comenzar a disminuir cada día la cantidad que tomás y sustituirlos por agua con limón, naranja, mandarina, hojas de menta, canela, jengibre o hierbas aromáticas.



Alerta

El consumo excesivo de alcohol:

- produce daño en órganos como el hígado, páncreas, cerebro y corazón;
- constituye un factor de riesgo de hipertensión arterial;
- está asociado al desarrollo de varios tipos de cáncer.

Los niños y las mujeres embarazadas no deben consumir alcohol.

Bebidas alcohólicas

Te recordamos que si tomás alcohol, es importante hacerlo de forma responsable.
Beber alcohol nunca es totalmente seguro, pero si decidís hacerlo, procurá reducir sus riesgos lo más posible. Para eso podés calcular las medidas de lo que tomás y tener en cuenta los límites.



2. Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.

Las verduras y frutas nos ayudan a mantener un peso saludable ¡y a mejorarlo! Aportan pocas calorías, son ricas en fibras que producen saciedad y tienen un efecto positivo sobre el azúcar en la sangre que ayuda a controlar el apetito.

Además, nos protegen de la gran mayoría de las enfermedades que hoy más nos afectan. Evitan el aumento de las grasas en sangre, mejoran la hipertensión arterial y previenen la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Las verduras y frutas ayudan a eliminar sustancias tóxicas, mejoran el control de la glicemia, mantienen un tránsito intestinal saludable y cooperan en el desarrollo de la flora intestinal, que favorece la protección e inmunidad.

Además, sus **sustancias bioactivas** actúan como antioxidantes con propiedades antinflamatorias que previenen enfermedades.

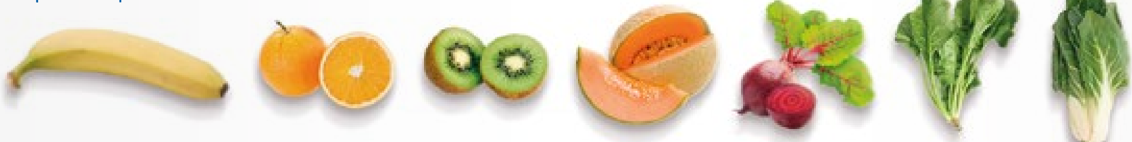
Algunas frutas y verduras como el ajo, la cebolla y el puerro tienen efecto protector sobre diversos tipos de cánceres de ubicación digestiva y otros como los de próstata y pulmón.

Sustancias bioactivas: cumplen funciones que promueven la buena salud. Contribuyen a la prevención del cáncer, las enfermedades del corazón y otras enfermedades.

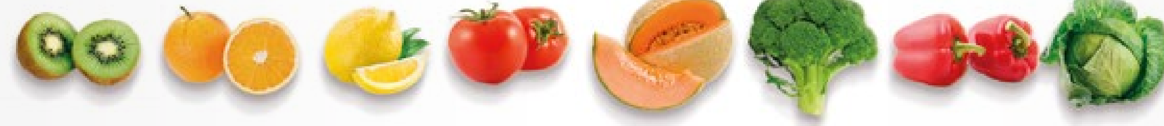
Todas las frutas y verduras contienen **fibras**, vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas que protegen tu salud. Pero el contenido varía significativamente entre unas y otras. Algunas son muy ricas en **vitamina C**, otras en vitamina A y E, mientras que otras contienen grandes cantidades de potasio. Por eso, lo más conveniente es que elijas variedad de verduras y frutas de distintos colores.



El durazno, la ciruela, la palta, los espárragos, la espinaca, la acelga, la remolacha y el brócoli son ricos en la vitamina E, que es un potente antioxidante.



La banana no es la única fuente de potasio; la naranja, el kiwi, el melón, la palta, la remolacha, la espinaca y la acelga también son ricos en este mineral que ayuda a regular el balance de agua en el organismo y a mantener la presión arterial normal.



El kiwi, la naranja, el limón, el tomate, el melón, el brócoli, el morrón y el repollo son muy ricos en vitamina C, que favorece la absorción del hierro y previene las infecciones y resfríos.

Las legumbres, como las lentejas, los porotos, los garbanzos, las habas, las arvejas y el chícharo, también forman parte de este grupo. Ello es porque contienen abundantes fibras, vitaminas del complejo B como el folato, minerales como **hierro**, magnesio y zinc, y sustancias bioactivas como antioxidantes y fitoestrógenos. Además, el hierro que contienen se absorbe mejor cuando se consumen con las demás verduras y frutas que contienen vitamina C. Al ser pobres en grasas y con alto contenido de fibras, aportan una cantidad moderada de calorías, pero tienen un alto poder de saciedad, que evita que comamos más de lo necesario. De ese modo, las legumbres, al igual que las verduras y las frutas, ayudan a sentirse bien y a mantener un peso adecuado.



Por ello te recomendamos que la mitad de tu plato en tu almuerzo y cena lo ocupen las verduras, y que incluyas al menos tres frutas a lo largo del día. Si estás lejos de esta meta, animate a ir sumando cada día más frutas y verduras. Obtendrás efectos positivos para tu salud y bienestar aun con pequeños aumentos.



Tené en cuenta

Las papas se metabolizan de forma similar al arroz, el pan y los fideos. Por ello no la incluimos en estas recomendaciones.



Recordá

Consumí las verduras como más te gusten: al natural, crudas en ensaladas, hervidas, al horno, al vapor o a la parrilla. Evitá consumirlas fritas.

Fibras: no se digiere, retiene agua y fermenta en el intestino y mejora la inmunidad.
Vitamina C: o ácido ascórbico, actúa como antioxidante, protegiendo las células contra los daños causados por los radicales libres.
Hierro: mineral que forma parte de los glóbulos rojos y transporta oxígeno por la sangre.

La mayoría de nosotros conocemos los beneficios de consumir al menos cinco verduras y frutas al día. Pero saberlo y hacerlo son cosas distintas. A continuación, te damos algunas ideas que te pueden ayudar para aumentar su consumo:

- Comenzá cada día con una fruta natural en tu desayuno.
- Cuando sientas hambre, consumí una fruta. Llevala al trabajo o al lugar de estudio y comela a media mañana o tarde.
- Las frutas secas —como las pasas de uva, las ciruelas o los orejones—son una buena y práctica opción, ya que son fáciles de llevar y se conservan bien.
- De postre, elegí frutas frescas, ensalada de frutas o fruta trozada con yogurt bajo en grasas y azúcar. Las manzanas, membrillos, peras y duraznos asados son otra buena alternativa y se preparan en el microondas en muy poco tiempo.
- Prepará y guardá en la heladera ensaladas con las frutas frescas que tengas en casa, y agregales jugo de naranja o limón para evitar que se pongan oscuras. No es necesario que les agregues azúcar.
- Prepará sopa con todo tipo de verduras. La podés hacer una vez a la semana y congelarla en pequeñas porciones para el resto de los días.
- Aumentá al doble el tamaño de la porción de verduras que comés habitualmente. Podés agregarlas a las pastas, guisos, estofados, polenta, puré y tortillas. Sé creativo: cebollas, puerros, chauchas, tomates, morrones, zanahorias, berenjenas, zapallitos, zuchini, calabazas, espinaca, acelga, repollo y brócoli son solo algunas de las opciones.
- Cuando prepares refuerzos, sándwiches o bocatas, agregale verduras como lechuga, tomate, cebollita de verdeo, pepino, zanahoria y repollo. Probá agregarle berenjenas y zuchinis saltados a la plancha o al horno.
- Las verduras y frutas congeladas en su estado natural preservan su valor nutricional y son una buena solución si tenés poco tiempo.
- Una ensalada verde o una sopa de verduras antes de las comidas es una buena opción para tener menos apetito.



Algunos consejos para que tu compra de verduras y frutas sea más accesible:

- Consumí verduras y frutas en su estación, ya que son más ricas y nutritivas ¡y más baratas! Para estar informado acerca de qué productos son los recomendados de la semana del Mercado Modelo, podés suscribirte sin costo en **www.mercadomodelo.net** y recibir la información en tu email.
- Planificá tus compras de acuerdo a lo que vayas a consumir en la semana, para asegurarte variedad y el mejor aprovechamiento de lo que adquieras. Podés comprar morrón, brócoli, coliflor, acelga, espinaca, arvejas, habas, perejil, albahaca, puerro, cebolla y cebolla de verdeo en cantidad, lavarlas de forma adecuada y congelarlas.
- Tratá de realizar las compras en mercados, puestos y ferias, que generalmente ofrecen precios más convenientes ¡Son un paseo para la vista y el olfato! Y además, como basan su oferta en alimentos naturales, no nos vemos tan tentados a adquirir productos ultraprocesados que compramos por impulso, no son saludables y no necesitamos. Si podés comprar directamente a los productores, ¡mucho mejor!
- No siempre mayor precio es igual a mejor calidad. Podemos encontrar a un precio más accesible verduras y frutas de formas o tamaños diferentes al estándar, pero que tienen el mismo valor nutricional y son igual de ricas.

Adaptado de: Calendario de oferta de frutas y verduras por estación.
Comisión Administradora del Mercado Modelo, Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca, Dirección General de la Granja).



JUN | MAY | ABR | MAR | FEB | ENE


JUL
AGO
SET
OCT
NOV
DIC



Tené en cuenta

- El aceite de oliva, en especial el virgen, además de ser delicioso, aporta grasas buenas y es rico en antioxidantes que nos protegen de la aterosclerosis.
- Los omega 3, un tipo particular de ácidos grasos insaturados, se encuentran fundamentalmente en los pescados grasos y contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares y de otras degenerativas.
- Los aceites de soja y canola también contienen cierto tipo de omega 3.



3. Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.

Los lípidos que conocemos comúnmente como grasas y aceites son componentes importantes de la alimentación y es muy cierto que una determinada cantidad es indispensable. Lo que sucede es que, en general, están presentes en exceso en la comida de los uruguayos.

Además de moderar la cantidad que consumimos, es importante tener en cuenta que no todos los lípidos son iguales. Existen grandes diferencias en cómo están compuestos y, por lo tanto, en los efectos que tienen sobre nuestra salud. Debemos cuidar su calidad.

Las grasas buenas

Los aceites que utilizamos habitualmente en nuestras cocinas —como de girasol, girasol alto oleico, soja, canola, oliva y maíz— son ricos en ácidos grasos insaturados que, consumidos en cantidades moderadas, protegen la salud.

En la mesa, es una buena decisión agregar un poco de aceite a las comidas, como ensaladas, pastas y arroz, ya que aporta grasas buenas y sabor, y brinda saciedad.

La inclusión de frutos secos y semillas también mejora la calidad de tu dieta. Aportan grasas de buena calidad, antioxidantes, fibras y muchas vitaminas y minerales. Se destacan en especial las nueces, el lino y la chía, que además contribuyen a aumentar el consumo de omega 3.

Las grasas malas

Algunos ácidos grasos saturados aumentan el colesterol sanguíneo y el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Estos se encuentran en cantidades importantes en alimentos de origen animal, como fiambres, embutidos y hamburguesas; cortes de carnes «gordos»; en la grasa de vaca, cordero o cerdo; en las vísceras y achuras. También están presentes en cantidades importantes en productos como bizcochos, polvorones, ojitos, masitas, galletería y alfajores.

Existe otro tipo de grasas aún peores llamadas trans. Estas se producen al hidrogenar industrialmente los aceites vegetales para la elaboración de margarinas de untar y para ser usados como ingrediente de múltiples productos. Algunos ejemplos de productos que generalmente contienen este tipo de grasas son: galletitas, alfajores, productos de repostería, masas y tapas para empanadas y tartas, golosinas, coberturas símil chocolate y rellenos.

Para identificar los productos que contienen grasas trans, es útil leer la lista de ingredientes en su etiqueta. Si figuran ingredientes como grasa vegetal, aceite vegetal hidrogenado o grasa hidrogenada, es probable que el producto las contenga.















Alerta

Si bien en otra época se pensaba que la sustitución de grasas saturadas —por ejemplo, de la manteca— por grasas parcialmente hidrogenadas —como algunas margarinas—era una buena alternativa, hoy sabemos que el efecto de su consumo para la salud es aún más perjudicial. Existen pruebas concluyentes de que el consumo de grasas trans aumenta el riesgo de accidentes cardiovasculares y de otras enfermedades como la diabetes.



Tené en cuenta

- Quitar la grasa visible de los cortes de carne y retirar la piel del pollo antes de la cocción.
- Limitar el consumo de fiambres y embutidos.
- Preferir el pan en lugar de los bizcochos.
- Identificar los productos que contienen grasas trans.

Es importante tratar de elegir productos con poca cantidad de grasas. En la tabla siguiente se indica la cantidad de grasa cada 100 gramos de algunos productos para poder comparar y elegir.

15 %	Hamburguesas	**2 %**	Pan
18 %	Panchos	**30 %**	Bizcochos
14 %	Jamón cocido	**40 %**	Ojitos, polvorones
23 %	Mortadela	**16 %**	Galletita al agua
70 %	Panceta, tocino	**17 %**	Galletitas dulces
39 %	Longaniza, salchichón, salame	**28 %**	Alfajores
		46 %	Masitas
34 %	Chorizos	**28 %**	Galletitas rellenas
31 %	Pate	**39 %**	Bolsa de papitas
29 %	Nuggets	**31 %**	Chocolates, bombones, chocolatines
5 %	Carne de vaca (nalga)		
27 %	Papas fritas	**55 %**	Otros productos para copetín y snacks
31 %	Queso duro o semiduro		
27 %	Quesos frescos	**21 %**	Sándwiches calientes
2,6 %	Leche		

Recordá

Al sustituir en las comidas las grasas saturadas y trans (sólidas) por grasas insaturadas (aceites) se disminuyen en sangre los niveles de colesterol malo (LDL), mejora la relación entre el colesterol total y el colesterol bueno (HDL) y se disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas.

Muchas de las recetas que preparamos con manteca, margarina o grasa animal, como tortas y galletitas, quedan muy bien con aceite. Buscá recetas, **¡probalas y compartilas con tus seres queridos!**

Las frituras

Cuando hacemos una fritura, el alimento pierde agua y absorbe aceite o grasa y, por lo tanto, aporta más calorías que contribuyen al aumento de peso. Por ejemplo, una porción de papas al horno tiene 150 kcal; en cambio, cuando la freímos aumenta a 500 kcal.



Además, cuando reutilizamos el aceite para hacer papas fritas, milanesas, empanadas, nuggets u otras frituras, o lo exponemos a tiempos de calentamiento demasiado prolongados, este se deteriora y se forman compuestos que son perjudiciales para la salud.

Por estos motivos, te recomendamos que a la hora de cocinar prefieras la plancha, hervido, vapor, horno o parrilla. Quedarán igual de sabrosas y mucho más saludables. Que la fritura sea la excepción.



Tené en cuenta

Si hacés frituras recordá tener las siguientes precauciones:

- Cuidá que el aceite no se recaliente y se queme.
- Descartá el aceite luego de su uso.
- Tratá de no reutilizarlo.





Tené en cuenta

Las sardinas, el atún, el pez espada, el salmón, el lenguado, la palometa, la lisa y las anchoas se encuentran entre las variedades que contienen más grasas omega 3.

Los pescados y productos de mar contienen los ácidos grasos omega 3 DHA (docosahexaenoico) y EPA (eicosapentaenoico). El cerebro es un órgano constituido principalmente por lípidos, de los cuales una importante proporción está constituida por, precisamente, DHA.

4. Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.

Una alimentación variada, saludable y placentera necesita incorporar con frecuencia productos del mar.

El pescado es un alimento esencial para todas las edades, de fácil digestión, que aporta proteínas, vitaminas y minerales. Contiene una cantidad reducida de grasas, pero de gran valor por su aporte de ácidos grasos omega 3 que cumplen un rol fundamental para la salud y la prevención de enfermedades.

En la población adulta, el consumo de pescado —en particular de pescados grasos— reduce el riesgo de muerte por enfermedad coronaria y probablemente contribuye a prevenir algunas enfermedades degenerativas.

Además, los ácidos grasos omega 3 son esenciales para el desarrollo del cerebro, del sistema nervioso y de la retina, por lo que su consumo es fundamental especialmente en las mujeres embarazadas, lactantes y niños pequeños. Los hijos de las mujeres que consumen pescado o mariscos durante el embarazo presentan mejores resultados en su desarrollo neurológico que los hijos de aquellas que no lo consumen.





También durante la lactancia el consumo de pescados es fundamental, ya que la calidad de las grasas de la leche materna depende del tipo de grasas que consume la mujer. Por lo que, al consumir pescado se eleva el contenido de omega 3 de la leche que recibe el bebé.

Los efectos del consumo de pescado sobre la salud se evidencian cuando se consume todas las semanas. Su carne es deliciosa y forma parte de los más exquisitos platos de la gastronomía mundial. Prepará nuevas recetas con pescado y mariscos y compartilas con tus amigos y familia.

Animate a aumentar la cantidad de pescado en tu dieta, ya sea fresco, congelado o enlatado. Protege tu salud y te permite preparar deliciosos platos.



Recordá

Seguramente alguna vez escuchaste acerca de los riesgos de consumir pescado durante el embarazo, por la posible presencia de mercurio y de contaminantes. Sin embargo, tenés que saber que, los beneficios del consumo de pescado y de mariscos en mujeres embarazadas superan los potenciales riesgos.







Por otra parte, y como ya se ha dicho, las carnes procesadas —como panchos, hamburguesas, jamón, paleta, mortadela, salame, lionesa, panceta, paté, chorizos, salchichas y morcillas— contienen excesiva cantidad de grasas saturadas y sal, lo que hace que su consumo habitual sea perjudicial para la salud.

El exceso de grasas saturadas se deposita en las arterias e impide una correcta circulación, lo que propicia la aparición de enfermedades cardiovasculares. A ello se le suma la excesiva cantidad de sal, que es la principal causa de aumento de la presión arterial, y favorece aún más el desarrollo de estas enfermedades. Además, el consumo habitual de estas carnes procesadas se asocia a ciertos tipos de cáncer.



Alerta

Está comprobado que un consumo diario de tan solo 50 gramos de carne procesada ya aumenta el riesgo de cáncer colorrectal.



5. Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.

La sal

Sin lugar a dudas, cuando cocinamos y le agregamos sal a la comida, realzamos su sabor. Sin embargo, la sal debe usarse con moderación ya que un consumo por encima de cinco gramos al día —equivalente a tan solo a una cucharadita— se vincula con el desarrollo de hipertensión arterial.

En Uruguay, el consumo de sal es muy elevado y la **hipertensión** afecta a casi el 40 % de la población. La hipertensión es un factor de riesgo para el desarrollo de las enfermedades del corazón, las cuales constituyen la primera causa de muerte. Por ello, todos, no solo en personas hipertensas, necesitamos reducir la sal.

La mitad de la sal que consumimos diariamente proviene de la que agregamos al cocinar o con el salero en la mesa. El resto está oculto en los productos ya elaborados. El queso, queso rallado, fiambres, embutidos, snacks, enlatados, galletas y galletitas, caldo en cubitos, sopas instantáneas, salsas de soja, kétchup y mayonesa, así como también las comidas listas para consumir aportan gran cantidad de sal.

Dada la elevada cantidad de pan que comemos a diario, se está promoviendo en nuestro país una estrategia para reducir su contenido de sal.

-SAL
+SALUD

Buscá esta identificación en la panadería de tu barrio: significa que allí el pan que elaboran contiene menos sodio.

Hipertensión: enfermedad caracterizada por un incremento continuo de la presión que ejerce la sangre sobre las arterias.



Para realzar el sabor de las comidas, agregá la mínima cantidad de sal posible. Dale sabor a tus comidas con cantidades generosas de limón, cebolla, puerro, ajo, orégano, laurel, perejil, pimienta, cilantro y cualquier otro condimento natural. Agregale hierbas aromáticas a los aceites y vinagres: mejorarán el sabor de tus comidas.





El azúcar

Se recomienda que el consumo de azúcar sea menor al 10 % de las calorías diarias. Esto quiere decir que si necesitás 2000 calorías, debés consumir menos de 200 calorías provenientes del azúcar, lo que equivale a 10 cucharitas diarias. Un consumo mayor causa obesidad y sobrepeso, y se relaciona con la aparición de enfermedades frecuentes como la resistencia a la insulina, la diabetes tipo 2 y, por supuesto, las caries.

Llamativamente, con los hábitos alimentarios actuales, la mayor parte del azúcar que consumimos no está en el azucarero, sino oculta en productos como galletitas, alfajores, budines, barras de cereales, cereales de desayuno, jugos industrializados, refrescos y otras bebidas azucaradas. Estos productos contienen azúcar bajo otros nombres —como sacarosa, fructosa, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de arroz, melaza—. Todos ellos son azúcares agregados por la industria para dar sabor y para que los productos se conserven por más tiempo.



Recordá

La sal y el azúcar utilizados como ingredientes no son dañinos para la salud por sí solos. Es la cantidad que utilizamos lo que debemos cuidar. Si consumimos menos sal y azúcar, la preferencia por los sabores salado y dulce va disminuyendo, y paulatinamente el paladar se adapta.

Descubrir y disfrutar del sabor propio de los alimentos naturales vale la pena. Acostumbrarse a los nuevos sabores lleva un tiempo, pero ¡vas a ver que es posible!

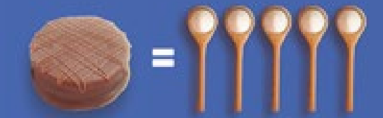


Números que importan

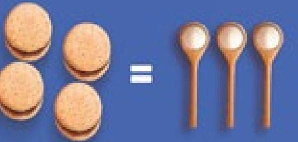
Para prevenir el exceso de peso se recomienda consumir menos de 10 cucharaditas de azúcar por día.



Una botella de 600 cc de refresco contiene 12 cucharaditas.



Un alfajor mediano tiene aproximadamente 5 cucharaditas.



4 galletitas rellenas contienen más de 3 cucharaditas.



½ taza de cereales de desayuno contiene dos cucharaditas.

Ahora imaginate cómo inciden estos números en el caso de un niño, que precisa ingerir menos calorías diarias.



La higiene de los alimentos
para una vida más sana

Existen microorganismos como bacterias, virus y hongos —que se encuentran en el suelo, el agua, los animales y las personas— que provocan enfermedades. A través de las manos, los paños de limpieza y los utensilios, pueden transferirse a los alimentos y provocar las denominadas enfermedades de transmisión alimentaria.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido cinco recomendaciones básicas para que los alimentos sean inocuos y no causen enfermedades por un manejo inadecuado.

1. Mantené la limpieza

Para que un alimento no nos ocasione una enfermedad debemos cuidar la higiene desde la compra hasta su consumo. El lavado de manos con agua y jabón debe realizarse siempre después de ir al baño, y antes y durante la preparación alimentos.

Las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos deben estar limpios, lavados y desinfectados, especialmente la tabla de picar.

Los insectos, plagas y otros animales pueden contaminar los alimentos o la cocina, por lo cual es necesario mantenerlos alejados.

2. Separá los alimentos crudos de los cocidos

Las carnes y huevos pueden contener microbios peligrosos, que pueden transferirse a otros alimentos; por esta razón, debemos tener especial atención durante su preparación y conservación.

Existe riesgo de contaminación cruzada: esto significa que puede haber transferencia de microbios de alimentos crudos a alimentos cocidos que van a ser consumidos. Una vez cocidas, las carnes no presentan este riesgo.

Para evitar la contaminación, es preciso separar las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos, y usar equipos y utensilios diferentes —como cuchillos y tablas de cortar— para manipular alimentos crudos.

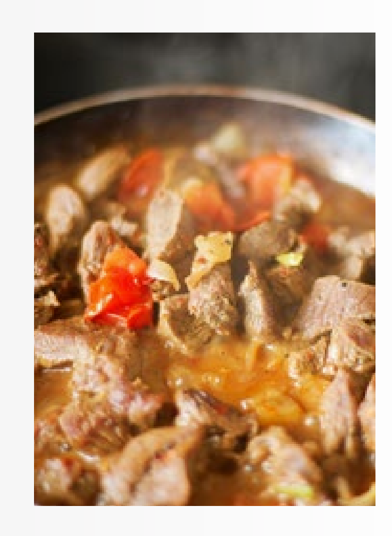
Además, se deben conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre los crudos y los cocidos.



Tené en cuenta

Un error muy común es cortar un alimento cocido en una tabla o con un utensilio que fue usado para cortar un alimento crudo. De esta manera, los microbios vivos del alimento crudo pasan al cocido, que va a ser consumido.

También la contaminación se produce cuando no nos lavamos las manos luego de manipular carnes o huevos crudos y tocamos luego un alimento cocido.



3. Cociná completamente los alimentos

La temperatura considerada de peligro para el desarrollo de microbios peligrosos se encuentra entre los 5° y 60 °C . Casi todos son destruidos al cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70 °C.

Por esta razón, debemos cocinar completamente los alimentos, en especial las carnes rojas, el pollo, el pescado y los huevos. Los jugos de las carnes deben ser claros y no rosados.

Si se va a recalentar un alimento, es necesario asegurarse de llevarlo nuevamente a una temperatura por encima de los 60 °C.

4. Mantené los alimentos a temperaturas seguras

Si los alimentos cocidos permanecen a temperatura ambiente durante más de dos horas, los microbios se pueden multiplicar con mucha rapidez. Para evitar que esto suceda es necesario:

- refrigerar lo antes posible los alimentos cocidos y los perecederos como frutas y verduras (preferiblemente por debajo de los 5 °C);
- mantener la comida muy caliente (a más de 60 °C) antes de servir;
- no guardar alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

Recordá

Los alimentos deben mantenerse a temperaturas inferiores a los 5 °C o superiores a los 60 °C para que el crecimiento microbiano se enlentezca o se detenga.



5. Usá agua potable y alimentos en buen estado

Los alimentos, el agua y el hielo pueden estar contaminados con microbios o productos químicos tóxicos presentes en alimentos dañados. Para evitar que esto suceda es necesario:

- usar agua potable para lavar y cocinar los alimentos, así como también para preparar hielo;
- elegir alimentos sanos y frescos;
- lavar las frutas y verduras, en especial si se van a comer crudas;
- no utilizar alimentos pasada su fecha de vencimiento.



Recordá

Las frutas y verduras se desinfectan correctamente en una solución de agua con hipoclorito de sodio (1 cucharita = 5 ml de hipoclorito de sodio por litro de agua) durante 30 minutos, y luego deben enjuagarse.

El ícono: una herramienta para ayudar a alimentarnos de forma saludable, compartida y placentera.

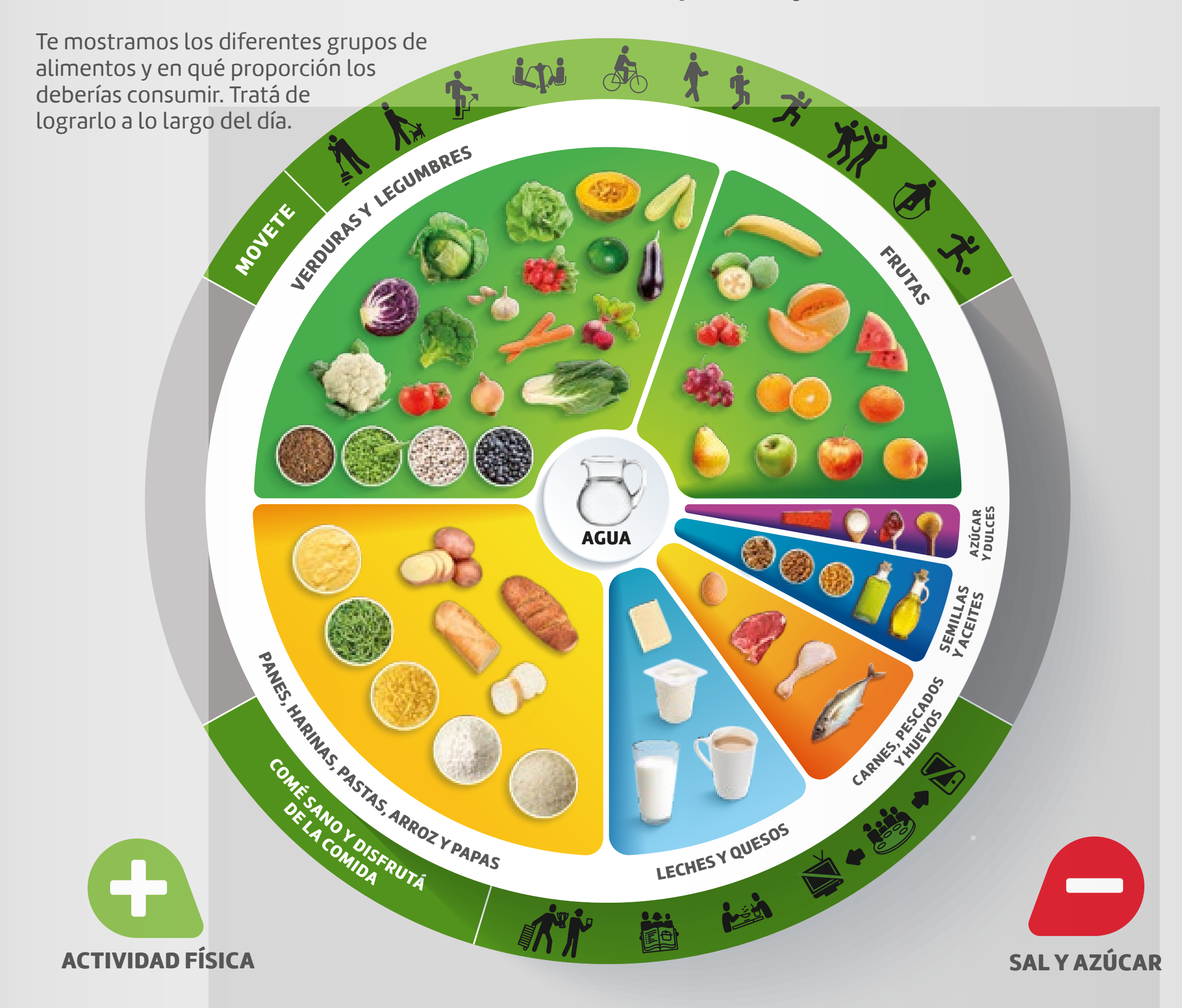
Las 11 claves de la *Guía Alimentaria para la Población Uruguaya* se acompañan de una representación gráfica: el *Ícono para una alimentación saludable, compartida y placentera*. Este ícono refleja tres aspectos fundamentales:

- Comé sano.
- Disfrutá de la comida.
- Movete.

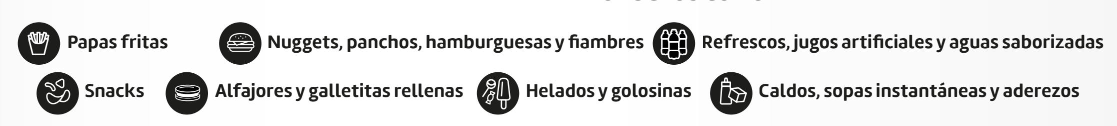
Ha sido diseñado especialmente para nuestro país y fue elegido como la mejor opción por un amplio grupo, conformado por más de 600 personas de distintas edades que participaron en la consulta. La mayoría de las personas eligió este ícono porque transmite la idea de «lo que hay que consumir y cuánto» de manera «clara», «fácil de entender» y «organizada».

¡DISFRUTÁ DE LA COMIDA, COMÉ SANO Y MOVETE!

Una alimentación saludable, compartida y placentera nos da bienestar y si le sumamos actividad física en forma habitual nos sentiremos **¡mucho mejor!**



EVITÁ EN EL DÍA A DÍA PRODUCTOS COMO:



Si estás lejos de esta meta recordá que con pequeños cambios ya se logran efectos positivos.

¿Qué vas a hacer hoy para acercarte a la meta?

Comé sano
La alimentación saludable se alcanza combinando una gran variedad de alimentos naturales de origen vegetal, junto con algunos alimentos naturales de origen animal y cantidades moderadas de alimentos procesados.

En el círculo se muestran los siete diferentes grupos de alimentos y en qué proporción los debemos consumir. Es importante tener en cuenta que no es necesario incluir alimentos de cada grupo en cada una de las comidas, sino que debemos intentar alcanzar este balance a lo largo del día.

Ocupando el lugar central del círculo y rodeada de los grupos de alimentos se encuentra el agua. Al darle esa ubicación de privilegio, se intenta reflejar la importancia que posee el agua en nuestra alimentación, ya que se trata de un elemento esencial para la vida. El agua constituye más de la mitad del peso del organismo de una persona adulta y es tal su importancia que los humanos logramos sobrevivir tan solo unos días sin consumirla.

Los grupos de alimentos

Verduras y legumbres
Le llamamos verduras a las plantas comestibles cultivadas en la huerta, que incluyen algunos frutos, hojas, raíces, tallos y flores. Se caracterizan por tener un bajo aporte de calorías y la mayoría no contiene casi grasa.

Su principal valor nutricional es su alto aporte de fibra, así como de diversos minerales entre los que se destaca el potasio, y vitaminas como la A, B, y C, y en algunos casos también las vitaminas E y K. Además, aportan sustancias químicas fundamentales como compuestos bioactivos, como los antioxidantes que nos protegen contra enfermedades.

Las legumbres son los frutos o semillas que crecen en vainas. Los tipos más conocidos y consumidos en Uruguay son las lentejas, los porotos, los garbanzos, las habas, las arvejas y el chícharo. Son una fuente rica de proteínas, fibras, vitaminas del complejo B, como el folato, minerales como hierro, magnesio y zinc, así como también de sustancias bioactivas como antioxidantes y fitoestrógenos.

Combinadas con alimentos que contengan vitamina C se mejora la absorción del hierro que contienen. Al ser pobres en grasas y con alto contenido de fibras, aportan una cantidad moderada de calorías, pero tienen un alto poder de saciedad, que evita que comamos más de lo necesario.

Frutas
Las frutas son el fruto comestible de muchas plantas. Al igual que las verduras y legumbres, son alimentos muy saludables ya que son excelentes fuentes de fibras, de vitaminas y minerales, de agua y de varios compuestos que contribuyen a prevenir muchas de las enfermedades que hoy nos afectan. Para aprovechar todos sus beneficios es importante consumir la fruta y no solo su jugo.

Panes, harinas, pastas, arroz y papas
Este grupo está conformado por una diversidad de alimentos que se caracterizan por su aporte de hidratos de carbono. Pertenecen a este grupo diversos cereales como arroz, avena, maíz, trigo y centeno, y sus derivados, como las harinas.

También forman parte de este grupo los productos elaborados con ellas, tales como los fideos, las pastas simples y los panes como el pan francés (flauta, felipe, porteño o marsellés). Al elegir las variedades integrales se obtiene un mayor aporte de fibra, minerales, vitaminas y sustancias bioactivas.

Las papas y otras raíces y tubérculos, como el boniato o la yuca, se encuentran en este grupo, ya que también se caracterizan por su aporte de hidratos de carbono. Cabe destacar que el boniato es rico en vitamina A y en fibra soluble como la pectina, que mejora la inmunidad.

Leches y quesos
Este grupo incluye la leche y sus derivados fermentados, como los yogures y los quesos. Se caracteriza por aportar proteínas de alta calidad, vitaminas —en particular la A—, y por ser la principal fuente de calcio de la alimentación.

Los quesos contienen, de forma concentrada, la mayor parte de los nutrientes de la leche; en general, son de alto contenido de grasas saturadas y sodio, por lo que se recomienda optar por aquellos con menor contenido en grasa y sal.

Carnes, pescados y huevos
Este grupo incluye carnes de vaca, cerdo, cordero, aves, pescados y huevos. La característica principal de las carnes es ser fuente de proteínas de alta calidad biológica, además de aportar minerales como hierro y zinc, y vitamina B12.

Algunos cortes de carne de vaca, cordero y cerdo, al igual que el pollo, presentan una proporción elevada de grasas que no son saludables: las grasas saturadas. Por el contrario, el pescado tiene un menor aporte de grasas y un tipo de grasas beneficiosas para la salud, llamadas omega 3.

El huevo es también una excelente fuente de proteínas de buena calidad, rico en minerales y vitaminas del complejo B.

Aceites y semillas
En este grupo se incluyen los aceites de girasol, arroz, maíz, soja, canola y oliva. También las semillas como las de girasol, lino, zapallo, chía, sésamo, amapola, y los frutos secos como almendras, avellanas, castañas, castañas de cajú, nueces y maní.

Se caracterizan por ser ricos en grasas insaturadas beneficiosas para la salud. Como son una fuente muy concentrada de energía su consumo debe ser en cantidades moderadas.

Azúcar y dulces
Este grupo de alimentos comprende azúcar, miel, dulces y mermeladas de frutas. Por su alto contenido en azúcares simples, su consumo debe restringirse a cantidades muy limitadas, ya que además no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables.

Los productos que debemos evitar consumir en el día a día
Además de los alimentos que integran los siete grupos, existen otros productos alimenticios que se caracterizan por su alto contenido de azúcares, grasas o sal. Los principales productos que integran este grupo y que los uruguayos, en general, consumimos frecuentemente se incluyen en la parte inferior del ícono:

 Papas fritas.

 Nuggets, panchos, hamburguesas y fiambres.

 Snacks.

 Caldos, sopas instantáneas y aderezos.

 Refrescos, jugos artificiales y aguas saborizadas.

 Alfajores y galletitas rellenas.

 Helados y golosinas.

Disfrutá de la comida
Rodeando la parte inferior del círculo se observa una serie de figuras que nos recuerdan que no solo importa lo que comemos, sino también cómo lo hacemos.

Compartir las responsabilidades con los demás integrantes del hogar, desde la planificación de la compra hasta la preparación de las comidas, nos ayuda a que la tarea sea más sencilla para todos.

La comida casera elaborada en base a alimentos naturales es la opción más saludable y amplía el abanico de posibilidades para alimentarnos más sano.

Compartir la comida con familia, amigos y compañeros de trabajo permite que el momento de comer recupere otros significados que se están perdiendo y que es importante transmitir a los más chicos, quienes están construyendo sus hábitos y estilos de vida. Evitá distracciones como el celular y el televisor, sentate en una mesa, y utilizá platos y cubiertos.

Esto nos permite aminorar la marcha, disfrutar de la comida y comer más despacio, reconociendo de forma más adecuada las señales que el cuerpo nos da; seguramente así comamos cantidades más acordes a nuestras necesidades.

Movete
Rodeando la parte superior del círculo se observa una serie de figuras que nos recuerdan que además de alimentarnos de forma saludable debemos mantenernos activos todos los días.

Es fundamental no ser sedentarios y encontrar oportunidades para movernos en las acciones más sencillas y cotidianas de nuestro día. Pasear a las mascotas, barrer, subir por escaleras, utilizar circuitos aeróbicos, andar en bicicleta, caminar, trotar, correr, bailar, saltar a la cuerda o jugar a la pelota son algunas de las actividades que podemos realizar para agregar movimiento a nuestra rutina. Compartir actividades de juego con los más chicos también es una buena oportunidad.

Las 11 claves para alcanzar una alimentación saludable, compartida y placentera:

EN TU DÍA A DÍA

- Disfrutá la comida: comé despacio y, cuando puedas, hacelo en compañía.
- Basá tu alimentación en alimentos naturales y evitá el consumo de productos ultraprocesados en el día a día, con excesiva cantidad de grasas, azúcar y sal.
- Comenzá el día con un buen desayuno y no te saltees comidas.
- Cocinar nuestros propios alimentos hace bien: descubrí el gusto por la cocina y que sea una actividad compartida.
- Sé crítico con la información y los mensajes publicitarios que recibes sobre alimentación.
- Acumulá al menos dos horas y media de actividad física por semana y disminuí el tiempo que permanecés sentado.

EN TU MESA

- Preferí siempre el agua a otras bebidas. Limitá los refrescos, los jugos artificiales y las aguas saborizadas.
- Incorporá verduras y frutas en todas tus comidas. Te ayudará a sentirte bien y mantener un peso adecuado.
- Elegí aceite para tus preparaciones en lugar de otras grasas. Evitá comprar productos con excesiva cantidad de grasas y especialmente los que contengan grasas trans.
- Incluí el pescado al menos una vez a la semana y disminuí el consumo de carnes procesadas, como fiambres y embutidos.
- Disminuí la sal y el azúcar para cocinar: pequeñas cantidades son suficientes para realzar el sabor.



Área Programática Nutrición: nutricion@msp.gub.uy
Ministerio de Salud – Uruguay
@MSPUruguay
www.msp.gub.uy

Apoyan:







